Sara Tarrés



MI HIJO ME CAE MAL

De los hijos ideales a los hijos reales y cómo aprender a convivir con ellos

Plataforma Actual

Table of Contents

Mi hijo me cae mal

Sara Tarrés



Primera edición en esta colección: septiembre de 2023

Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com
ISBN: 978-84-19655-69-1
Diseño de cubierta:

Sara Miguelena

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime Digital S. L.

Índice

Introducción

Desde niñas, algunas mujeres sueñan con ser madres; esto se convierte en uno de sus objetivos a alcanzar, una de sus principales metas y su gran propósito de vida. En otras, el deseo aparece más tarde como parte natural de ese instinto animal que nos empuja a multiplicarnos y a dejar nuestro legado genético. Encontramos maternidades muy deseadas o totalmente inesperadas; tempranas o tardías; planificadas y calculadas al milímetro o en las que se llega por sorpresa, por presión social o por convicciones religiosas o familiares. No, no, me olvido de vosotros, padres, puesto que os ocurre exactamente lo mismo: maternidades y paternidades hay muchas y muy diversas y cada uno de nosotros hemos llegado a ellas realizando nuestro viaje particular sobre el que nadie debería atreverse a juzgar.

Sea como sea, traer una nueva vida al mundo, sostenerla, nutrirla y acompañarla en su camino no siempre es tan fácil ni sencillo como habíamos creído: se trata de un proyecto de gran transcendencia en el que pocas veces nos paramos a pensar detenidamente. Por más que se nos diga y se nos repita, no somos conscientes de cómo nos cambia la vida el hecho de ser padres ni de cuánto marcamos las vidas de nuestros hijos con nuestro modo de actuar, sentir y pensar. Si bien es cierto que la gran mayoría tratamos de hacerlo lo mejor que sabemos y podemos en cada momento, no siempre atinamos en nuestro modo de proceder. A veces improvisamos sobre la marcha, otras replicamos lo que vimos hacer a nuestros padres o, al contrario, tratamos de huir precisamente de ello por todo el dolor que nos causaron y que hoy, consciente o inconscientemente, todavía arrastramos.

Aunque es un tópico tan manido que ha perdido valor, a mí ser

madre, ciertamente, me cambió la vida de manera radical en todos los sentidos, tanto en el profesional como en el personal. El hecho de ser madre me permitió transformar mi mirada profesional sobre aquello que tan fácil me parecía cuando aún era una joven (y, probablemente, algo arrogante y presuntuosa) psicóloga de profunda convicción cognitivo-conductual: resultó que no era tan sencillo cuando estabas envuelta en tu realidad familiar. De modo que permíteme que, desde aquí, pida humildemente disculpas por todas las veces que me equivoqué. Cometí los mismos errores que tú en la crianza de mis hijos, por lo que fui consciente de las dificultades que entrañan determinados métodos o pautas y de lo importantes que son otras cuestiones como, por ejemplo, aceptar a nuestros hijos tal y como son sin intentar cambiarles para que cumplan con nuestras expectativas.

Ser madre también me ha dado la oportunidad de poder escribir este libro de la manera que lo he escrito: desde el conocimiento y rigor, pero también desde las entrañas y con total sinceridad sabiendo que hay cuestiones incómodas de las que pocas veces nos atrevemos a hablar. Encontrarme en mi maternidad con dificultades similares a las tuyas es lo que me llevó a empezar un blog sobre psicología infantil, crianza y maternidad. Con la llegada de mi segundo hijo se me plantearon nuevas inquietudes, nuevos problemas para los que no tenía herramientas. Esta segunda maternidad me permitió cuestionar determinadas «verdades» en las que creía y de las que estaba profundamente convencida. Así, al mismo tiempo que la maternidad me transformaba como mujer y madre, también lo hizo como profesional. Para mí ser madre fue, y es, una experiencia intensa, transformadora, llena de contradicciones y de emociones, no siempre agradables y plácidas, de diversa índole.

La maternidad es un viaje extraordinario, en lo bueno y en lo malo, con altos y bajos para el que nadie nos prepara realmente, ni siquiera cuando creemos saber mucho o tener un buen bagaje: siempre falta o sobra algo. Muy a pesar nuestro, aprendemos del día a día, de

nuestros aciertos y errores, de nuestros éxitos y fracasos, con más o menos alegrías, decepciones o frustraciones. Es así como poco a poco pasamos por diferentes procesos y etapas en las que todos crecemos, no solo nuestros hijos, sino también nosotros como personas y, por supuesto, nuestra familia como sistema. Este es un desarrollo vital que atraviesa pérdidas y duelos, no siempre bien aceptados, en el que esos bebés indefensos crecen y se convierten en niños inquietos, exploradores, llenos de energía y ganas de aprender. Unos niños que, con sus ansias de volar, van demandando más autonomía y libertad y, casi sin darnos cuenta, una mañana nos despertamos y tenemos enfrente a unos adolescentes anhelando ser independientes, alejarse de nosotros y vivir sus vidas sin límites ni normas.

Es inevitable que, a medida que recorremos estas diferentes etapas, aparezcan crisis, roces, conflictos y emociones displacenteras que creemos, porque así nos lo vendieron, que no deberían asociarse a la maternidad. La maternidad que compramos es una maternidad edulcorada, mitificada e idealizada en la que solo cabe el amor y la abnegación. Sin embargo, resulta que nuestra realidad es distinta. La maternidad, la crianza y la educación de los hijos es algo totalmente diferente a lo que pensábamos. Difícil, compleja, absorbente, agotadora, acaparadora y, sí, transformadora. Al comparar nuestro ideal con lo real, surgen dudas y preguntas que se nos van amontonando cuando, llegado un momento determinado, sentimos que como madres (o padres) ya no podemos más, que uno de nuestros hijos nos desborda y nos causa un profundo malestar o, en otras palabras: esa criatura nos cae mal, realmente mal.

Las cuestiones que afloran son:

- ¿Puede realmente caerme mal mi hijo?
- ¿Puede generar en mí estas emociones, sensaciones y pensamientos hasta tal punto que me cause rechazo su presencia?
- ¿Cómo, cuándo y por qué hemos llegado a esta

situación?

- ¿Soy mala madre por sentirme así?
- ¿Soy la única a la que le ocurren estas cosas o, por el contrario, hay otras madres y padres que viven emociones similares?
- ¿Es solo un bache que superaremos o esto será así para siempre?

Cuando uno de nuestros hijos nos cae mal, no es por algo casual, puntual o banal, sino que ya hemos recorrido y transitado unas sendas cada vez más estrechas, en las que las subidas se han ido pronunciando hasta ahogarnos al andar. Antes de seguir por este camino, es importante tomar consciencia de todo lo que ha ido aconteciendo para llegar a este punto, y hacerlo desde el inicio hasta el momento en que nos encontramos, sea cual sea la edad de nuestra criatura.

Teniendo en cuenta que en nuestras mochilas personales llevamos diferentes pesos y que nuestras historias son distintas, el rumbo a seguir y la dirección a tomar dependerá de nosotras. Está en nuestras manos tratar de recobrar el equilibrio perdido y ver hasta qué punto nuestro modo de hacer es el responsable de los comportamientos que muestran nuestros hijos y que tanto desagrado nos producen. Asimismo, no hemos de olvidar revisar las creencias instaladas en nuestras mentes mucho antes de ser madres.

Sentir rechazo, rabia, malestar, tristeza o frustración ante determinados comportamientos es normal y natural. Distinto es *qué* hacemos con todo esto que nos ocurre, sobre todo si es algo frecuente, muy intenso y se da en cualquier tipo de situación impidiendo una óptima relación con nuestros hijos. Es aquí, cuando la situación parece que se nos va yendo de las manos, cuando deberíamos plantearnos pedir ayuda profesional, ya que el daño que podemos generar en el desarrollo emocional, cognitivo y afectivo de nuestras criaturas cuando nuestra relación es negativa puede ser importante.

A lo largo de la primera parte de este libro trataremos la cuestión de cómo la maternidad idealizada afecta a nuestro modo de enfrentarnos a la crianza y educación de esos hijos brillantes y perfectos que aspiramos a tener, de las expectativas irreales y de todas esas emociones desbordantes que debemos aprender a escuchar. Dedicaremos un espacio especial para hablar de esos hijos preferidos que nadie quiere admitir que tiene, de por qué sentimos preferencia por alguno de ellos y por qué nos distanciamos de otros. No olvidaremos las emociones, la rabia, la frustración, la culpa, el miedo y la tristeza y de cómo calan en nuestro modo de acompañar y educar a nuestros hijos. De ahí la importancia de preguntarnos si ha llegado el momento de cambiar de rumbo o dar por acabado el trayecto y buscar un nuevo destino.

En la segunda parte, abordaremos de manera práctica de qué modo recuperar el vínculo con nuestros hijos, cómo mejorar las relaciones y saber identificar cuándo es preciso pedir ayuda profesional. Más que pautas, lo que encontrarás son preguntas que deben servirte de guía para encontrar tu propio camino.

1.
Cómo hemos llegado hasta aquí

Admitir que nuestro hijo nos cae mal no es nada fácil y mucho menos agradable. No obstante, y para ser sinceros, es preciso decir que esta sensación de malestar, incomodidad, cansancio, agotamiento, frustración, desgana, hartura o fastidio que nos provoca, en algún momento u otro, la relación con nuestra criatura –tenga la edad que tenga– es del todo natural; se da con más frecuencia de la que pensamos, pero pocas personas se atreven a manifestarla abiertamente.

Hoy en día, casi más que en otras épocas, es prácticamente tabú exponer con franqueza que sentimos algo distinto a un amor incondicional por nuestros hijos, bien desde el primer momento en el que sabemos que vienen de camino o cuando ya son mayores y viven sus vidas lejos de nosotros. Por esta razón, entre otras, hacemos esfuerzos ingentes por esconder estas emociones, sentimientos y preocupaciones en lo más profundo de nuestro ser y evitamos cualquier comentario sobre ello, incluso –y sobre todo– delante de nuestro círculo más cercano porque sabemos que, probablemente, en lugar de encontrar a alguien que nos escuche, nos calme y nos oriente, encontraremos incomprensión y desaprobación. Paradójicamente, nos guste o no admitirlo, ante esta situación nos enfrentamos a una doble vara de medir: aceptamos que los hijos puedan verbalizar sin problema alguno que sus padres les caen mal, mientras que, cuando son los padres o madres quienes dicen este tipo de cosas los reprobamos, condenamos y juzgamos que el rol paterno o materno les viene grande. Se oyen con demasiada frecuencia y ligereza frases del estilo:

- «Si te cae mal un hijo, el papel de padre te viene grande».
- «Un hijo supone responsabilidad».

- «Como madre, nunca, jamás, me he planteado esa pregunta».
- «¿Cómo puedes sentir esto hacia tu hijo?»

Como persona, como madre y como psicóloga intento no juzgar las emociones y los sentimientos de nadie. Trato de escuchar a quien se dirige a mí y entender los motivos que le han llevado al lugar desde donde me expresa sus dificultades. Uno de los objetivos que persigue este libro es ayudar a romper ese tabú y así normalizar estos sentimientos y pensamientos *desagradables* para poder hablar de ellos abiertamente sin juicios ni opiniones sin fundamento. Es desde ahí, desde el no juicio, que podremos tratar de buscar soluciones y no culpables.

Cuánto dolor evitaríamos si, en lugar de encumbrarnos como jueces repartidores de carnés de buenos o malos padres, intentáramos escuchar y acompañar. Cuántas noches en blanco y sin dormir evitaríamos si, en lugar de tanta incomprensión, mostráramos mayor empatía con estos padres y madres que buscan, en su gran mayoría, el modo de conectar mejor con sus criaturas sin saber cómo, aun habiendo probado diferentes métodos, leído un montón de libros o ser fieles seguidores de *influencers*, *bloggers*, *instagramers* y otros tantos que ofrecen soluciones mágicas a cualquiera que sea el problema infantil que hoy se haya puesto de moda.

No es necesario recordar que las relaciones humanas son complejas y que de ellas se desprenden diferentes emociones y sentimientos, no siempre agradables ni fáciles de sentir y manejar. También son dinámicas que cambian, fluyen y se tejen en un entramado de sensaciones, percepciones, emociones, pensamientos y comportamientos. Nuestros hijos son personas, ni más ni menos, con las que nos relacionamos a diario y con las que no siempre somos capaces de hacerlo de un modo fácil, agradable ni ideal. Con ellos también tenemos roces, conflictos y desacuerdos. Y, aunque la responsabilidad de una buena relación a corto, medio y largo plazo

está en el adulto, no siempre somos capaces de manejar las emociones que sentimos de un modo óptimo o sin desbordarnos por ellas.

La mitificación de la maternidad consiste en:

- pretender ser constantemente la madre perfecta;
- creer que nuestros hijos son lo mejor que nos puede ocurrir;
- tener expectativas irreales acerca de ellos.

Estas ideas pueden dar como resultado emociones intensas como pueden ser:

- Rabia
- Frustración
- Miedo
- Tristeza
- Culpa

Como bien sabemos, por mucho que deseemos esconder este tipo de emociones, acaban aflorando de diferentes maneras porque ahí están, intentando comunicarnos algo que sería conveniente tratar de escuchar. Las preguntas obligadas son: ¿cómo hemos llegado hasta aquí? ¿Qué es lo que nos pasa? ¿Por qué tenemos estos pensamientos, sensaciones y emociones hacia nuestros hijos?

La respuesta a estas cuestiones es compleja y, en muchos casos, es una suma de factores, más que algo concreto. No olvidemos que las exigencias constantes, el correcorre diario, la perfección inalcanzable y esas ideas utópicas acerca de la maternidad nos conducen, inevitablemente, por el camino de la insatisfacción y frustración en la crianza y educación. Estos son algunos de los ingredientes imprescindibles para que la relación con nuestras criaturas se enturbie, se complique y se vuelva cada día más difícil.

Existen muchas circunstancias y variables que pueden hacer que nuestro hijo o hija nos cause malestar y nos acabe cayendo mal, pero eso no significa que seamos malos padres. En muchos casos, las familias que se encuentran en esta tesitura llevan tiempo tratando de

revertir la situación, pero la facilidad con la que les juzgamos, sobre todo a las madres, impide que muchas de estas familias busquen ayuda, especialmente si estos comentarios provienen de un profesional de la salud mental (pese a que me duela decirlo hay colegas de profesión que tienen esta mentalidad). Es necesario que paremos un instante y hagamos una profunda reflexión sobre la idealización de la maternidad y paternidad. Podemos empezar por revisar:

- nuestras ideas previas sobre la maternidad,
- cómo estas ideas nos influyen a la hora de criar y educar a nuestros hijos,
- qué significa ser una madre o un padre perfecto,
- esas expectativas poco realistas que gestamos sobre nuestros hijos.

Idealización de la maternidad

Sobre la maternidad y la idea que tenemos de ella se habla y se ha hablado mucho, pero generalmente desde una óptica edulcorada, romántica e idealizada. Durante años hemos leído sobre esas madres abnegadas y pacientes, enamoradas a primera vista de sus bebés. Madres que tras un parto más o menos dificultoso traen al mundo un bebé sano, sonrosado, sonriente, de grandes ojos azules, que duerme plácidamente y de un tirón toda la noche. Ese precioso bebé que se agarra a la primera al pecho y que amamanta fácilmente. Ese tipo de bebés a los que cantamos nanas mientras les acunamos en una habitación perfectamente decorada y ordenada.

Mamás bien peinadas, bien vestidas y perfectamente maquilladas que preparan loncheras saludables con frutas y verduras para que sus hijos desayunen mientras juegan tranquilamente en el patio de la escuela infantil. Mujeres de éxito que trabajan jornadas completas dentro y fuera de casa, que hacen ejercicio (yoga o pilates) mientras cuidan de sus retoños sin poner en ningún momento ni una mala cara,

sin enfadarse, agobiarse o fatigarse.

Madres ideales, madres irreales

Desde la Antigüedad, los textos religiosos, las pinturas y las esculturas han representado a madres e hijos de una manera ideal e irreal. Hace unos años, eran la televisión, el cine y las revistas quienes nos guiaban a ciegas por una maternidad inmaculada de plástico. Hoy en día, con la aparición de las nuevas tecnologías, el bombardeo de esa imagen de perfección es constante y nos llega por doquier, sobre todo a través de las redes sociales en las que todos aspiramos a ser los mejores y a convertirnos en *influencers*. Las redes sociales se han cargado de perfiles llenos de falsedades e irrealidades con fotos bonitas, sí, pero que solo captan y muestran instantes que no representan la vida de quienes las protagonizan y, mucho menos, de quienes las miran. Son imágenes que venden y mucho, pero que conllevan un gran peligro al generar demasiadas autoexigencias y frustraciones con el desgaste emocional que todo ello supone para:

Mujeres que se sienten menos madres por:

- no haber podido tener el parto que imaginaban o
- no haber podido amamantar a sus criaturas.

Mujeres que se sienten culpables por:

- no sentirse felices durante su embarazo,
- no haberse enamorado instantáneamente de su bebé recién nacido,
- estar cansadas y tristes durante los primeros meses en los que las hormonas toman el control de sus vidas.

Y, no menos importante, culpables también por:

- no recuperar el deseo sexual,
- sentirse poco atractivas,
- no perder el peso ganado,

- no tener tiempo ni ganas de hacer miles de esas cosas que se muestran en las redes sociales.

Toda esta presión crea un caldo de cultivo ideal para que ciertos sentimientos y pensamientos hacia nosotras mismas y nuestras criaturas se empiecen a instalar, en especial si no tenemos un entorno comprensivo que ayude y colabore en la crianza.

Pocas son las mujeres –aunque algunas se han atrevido y debemos agradecerles su sinceridad– que se atreven a alzar la voz para mostrar las dificultades que entraña ser madre, sin importar su condición personal, familiar, social o económica. Madres hay muchas y, por ende, existen muchos tipos de maternidad, pero hay un mensaje que ha ido calando a lo largo de la historia: la obligación de ser la madre *perfecta* que puede con todo.

La madre perfecta

¿Qué significa ser una madre perfecta? ¿Tener un embarazo sin molestias, parir sin anestesia y amamantar hasta que nuestra criatura sienta que ya es el momento? ¿Significa dejar nuestra vida a parte para dedicar todo el tiempo a nuestros hijos? ¿Darles todo cuanto piden y más? ¿Quizás prepararles meriendas estupendas y cumpleaños inolvidables? ¿Ir de un lado al otro acompañándolos a todas las clases extraescolares habidas y por haber? ¿No reñir, castigar ni poner límites a sus conductas inadecuadas?

A estas preguntas de tipo logístico se les suman, además, otras más metafísicas como: ¿estoy siendo una buena madre? ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Estaré siendo justa? ¿Debería haberlo hecho de otro modo? ¿Dónde me he equivocado?

Como bien sabes, no existe ningún manual de instrucciones para criar a los hijos. No es una tarea tan fácil como creíamos cuando nuestro rol estaba en el de ser hijo o hija o lo veíamos desde una perspectiva externa y formábamos en nuestras mentes ese ideal de

madre o padre perfecto. Cuando nos llenábamos la boca con frases del tipo:

- «Esto no me va a pasar a mí».
- «Yo lo haré mejor».
- «Jamás permitiré que…».

Desde esa posición esperábamos que, milagrosamente y porque nosotros íbamos a ser unos excelentes papás y mamás, nuestros hijos:

- nos harían caso a la primera,
- se acostarían sin rechistar,
- recogerían sus juguetes al terminar de jugar,
- no tendrían rabietas,
- se comerían todo lo que les pusiéramos en el plato, incluidas todas las variedades de frutas y verduras con todos sus colores y texturas,
- y nosotras tendríamos siempre una agradable sonrisa en el rostro y hablaríamos en un perfecto tono de voz.

Poco a poco, y a lo largo de los años, fuimos llenando y cargando nuestra mochila de pesadas expectativas irreales sobre cómo íbamos a cumplir con ese papel de perfectos padres y de cómo de bien se comportarían nuestros hijos. La realidad, no obstante, es más bien otra: ser madre (padre) es a veces agotador y estresante, no siempre tenemos ni las ganas ni la paciencia que convendría o desearíamos. Más de una vez, tras una jornada intensa, acabamos sintiéndonos las peores madres del mundo por miles de motivos, sobre todo cuando los hijos son pequeños. En esos momentos estamos tan alejadas de la imagen de madre perfecta que no es de extrañar que nos sintamos decepcionadas, desilusionadas, agobiadas o cansadas.

No todo lo que rodea la maternidad y la crianza es de color de rosa, no todo son momentos mágicos, dulces y agradables. Hay días frustrantes, tristes, desagradables y cabreantes, pero forman parte de la vida y no hemos de empeñarnos en esconderlos. Un mal día lo tiene

cualquiera y los errores son parte del aprendizaje y son precisamente estos días en los que deberían ayudarnos a tomar consciencia de que la perfección no existe y, por tanto, tampoco las madres y los padres perfectos. No existe una escala para medir si se es buen padre o buena madre y, por supuesto, tampoco en qué punto se encuentra la excelencia en serlo. Dejemos, entonces, de compararnos los unos con los otros y con nuestros propios ideales porque al final lo único que conseguimos es que la maternidad o paternidad se nos haga una bola. Expongo algunas situaciones en las que pueden aflorar estos sentimientos:

- No entendemos lo que le ocurre a nuestro hijo o hija.
- Teníamos otra idea de la maternidad/paternidad.
- Nos sentimos abrumadas con todas las demandas.
- No llegamos a todo.
- Necesitamos más tiempo para nosotras y nuestro autocuidado, físico, mental y emocional.
- Nuestra pareja no nos ayuda, se desentiende de la crianza y nos sentimos solas/os.

Unicornios e hijos pluscuamperfectos

No solo tenemos una imagen de esas mamás ideales e irreales, los hijos parece que son o deben ser también como unicornios: esas criaturas mitológicas que representan la pureza, el poder, la felicidad y la prosperidad. Es decir, lo mejor que la vida nos ha dado y sin ninguna imperfección a nuestros ojos y aun menos a ojos de los demás. ¡Pobre de aquel que se atreva a desvelarlas si estas existieran! Nuestros hijos son más que perfectos: son pluscuamperfectos en casa, en el cole, en el parque. Se nos llena la boca para comentar, aun sabiendo que no es del todo verdad, que:

- son los primeros en aprender a hablar o a caminar;

- comen más sano que ninguno;
- nunca han dicho ni dirán ninguna palabra malsonante;
- lo recogen todo al terminar de jugar;
- siempre nos hablan con respeto;
- llegada la hora, hacen los deberes sin protestar;
- se duchan sin que nadie deba irles detrás;
- nunca debemos decirles nada para corregir su conducta porque, en caso contrario, podríamos limitar su potencial y lastimar su sagrada autoestima.

Todos conocemos a este tipo de hijos, hay quienes creemos ciegamente que los nuestros son así, o que los hijos de nuestro círculo más cercano lo son. Niños que nunca se despeinan ni manchan, los que raramente pisan un parque infantil, los que siempre tienen el último artilugio tecnológico, los que a cierta edad te miran por encima del hombro, o los que en el patio no dejan que otros niños jueguen con ellos porque consideran que no están a su altura…

Les hemos hecho creer a nuestros hijos que son unicornios, únicos y especiales a través de un exceso de protección, adoración y permisividad manteniéndoles entre algodones, subiéndolos en un altar y riéndoles todas sus gracias. Nos quejamos de su egoísmo, su falta de empatía o su poca capacidad de autonomía y, aun así, cargamos todos los días con sus mochilas, pedimos sus deberes olvidados a través de los grupos de WhatsApp y, si es necesario, hacemos por ellos los deberes que han de entregar al día siguiente.

Ni tanto ni tan poco

Es cierto que encontrar el punto medio no es sencillo. Es fácil entrar en ese modo automático tan contraproducente, llegar a perder la perspectiva y olvidarnos de que los niños son niños y no adultos en

miniatura. No existen las supermadres, tampoco los superhijos. No son unicornios o quimeras. Somos quienes somos, con nuestros más y nuestros menos, tanto nosotros como padres como ellos como hijos, y todos igual de válidos.

En nuestras vidas habrá cuestiones que necesitaremos tratar de optimizar para gozar de un mayor bienestar personal, emocional y familiar, pero para poder hacerlo primero es importante:

- aceptar nuestras limitaciones;
- admitir lo que sentimos en cada momento;
- permitirnos estar tristes, cansadas, frustradas;
- poder expresar que en este momento uno de nuestros hijos nos genera malestar y que puede que nos caiga mal.

Aceptar la no perfección no nos hace ser peores madres, ni peores personas. Uno no debe juzgarse por lo que siente, pues las emociones surgen como respuesta a una necesidad, escuchemos qué nos están comunicando.

Recapitulando

Esta sociedad, que hemos construido entre todos y de la que somos también responsables, nos empuja, mediante un bombardeo constante de mensajes, a estar en una permanente búsqueda de la felicidad, de la madre perfecta y de los hijos brillantes. Unas piedras demasiado pesadas que vamos colocando en nuestras mochilas y con las que tendremos que cargar a lo largo de ese viaje que emprendimos el día que decidimos traer al mundo un nuevo ser: nuestro hijo, nuestro legado vital.

Sabemos, o deberíamos saber, que en el camino surgirán inevitablemente obstáculos, conflictos y dificultades a superar; son parte de la vida. Sin embargo, dependerá de lo que llevemos en nuestras mochilas cómo nos van a afectar, de qué manera los

afrontaremos, cómo los solucionaremos y si nos van a permitir aprender o, por el contrario, nos generarán tal estrés, ansiedad, culpa u otras emociones displacenteras que acaben minando nuestro bienestar emocional y el de nuestros hijos.

Es momento de revisar nuestras mochilas, ver con qué cargamos y de qué pesos podemos deshacernos: utopías, expectativas, creencias…

2.

Motivos por los que los hijos nos caen mal

La idealización de la maternidad, la presión de la sociedad para ser una madre perfecta rodeada de hijos ideales es uno de los motivos que provocan malestar en nuestra relación maternofilial. En este capítulo trataremos de ir un poco más allá y profundizaremos en algunos de los motivos por los cuales nuestros retoños nos pueden caer mal. Examinaremos los más habituales o, como mínimo, los que con más frecuencia me han expuesto las familias con las que he tenido el placer de conversar y asesorar.

En varias ocasiones me han formulado la misma pregunta: por qué un niño cae mal a sus padres. No existe una sola explicación, sino que hay múltiples factores y razones, y todas ellas tienen más que ver con el adulto que con el niño. A lo largo de este capítulo te explicaré por qué, e iremos desgranando una por una algunas de los más frecuentes. Y es que no hay una sola causa, reitero, sino que existen muchas que pueden darse juntas, por separado o ir apareciendo y desapareciendo a lo largo del tiempo, a medida que nuestros hijos crecen y se desarrollan.

Los años que llevo al frente de Mamá Psicóloga Infantil, blog que dirijo desde 2012, me han permitido constatar que existen principalmente cinco causas por las que los padres y las madres refieren que sus hijos les caen mal:

- Expectativas parentales irreales que topan con una realidad que no encaja.
- Un niño, preadolescente o adolescente, que contesta mal todo el tiempo.
- Hijos que, según refieren los propios padres, se han convertido en tiranos que exigen sin cesar ni dan nada a cambio.
- Hijos que no aceptan la autoridad materna o

paterna, que retan y desafían constantemente llevando a sus padres al límite.

- Hijos cuyo comportamiento refleja todo aquello que les molesta a los padres de sí mismos. Es lo que yo llamo «el espejo que no queremos mirar».

Hay una razón más, mucho más sutil, que tiene que ver con un tipo de duelo por el cual algunos (por no decir todos) padres y madres pasan: los cambios de etapas por los que atraviesan nuestros hijos. Estos cambios suponen una pérdida, tanto de ese bebé que un día imaginamos, como de nuestro propio papel en su vida. Vayamos paso a paso. Intentemos ver cada uno de estos motivos y averiguar cuál de ellos puede que haya sido el detonante o si es una combinación de varios lo que está detrás de esa sensación de molestia y rechazo que sentimos cuando pensamos que nuestro hijo nos cae mal.

Expectativas irreales

Todas las madres y los padres nos forjamos una imagen irreal, deseada y, por tanto, ficticia de nuestros hijos. Queramos o no, empezamos a idear cómo serán mucho antes de que nazcan, imaginamos al bebé perfecto: sonrosadito, plácido y tranquilo. Ese bebé perfecto que muchas madres creemos que sostendremos en nuestros brazos cual muñeco de nuestra infancia. Fantaseamos no solo con su carita, su olor, su tono de voz, también lo hacemos con su futuro e involuntariamente proyectamos en él todos nuestros deseos, aspiraciones e incluso nuestras más veladas frustraciones. Esperamos que se parezca a nosotros, incluso que sea una copia mejorada: más listo, más guapo, más alto y, por supuesto, con mejores estudios y más oportunidades personales, sociales y laborales. Una vez nuestro hijo llega al mundo, nos esforzamos al máximo queriendo ser su mejor ejemplo para moldear su vida siguiendo el patrón de la nuestra o, en más de un caso, huyendo de aquellas pautas de crianza y educación

que tan negativamente nos afectaron y marcaron. Pero ante tanto esfuerzo olvidamos que:

- Nuestros hijos e hijas tienen su propio temperamento. Nos resulta complicado aceptar a nuestros hijos tal y como son, con sus propias características físicas y temperamentales, sus gustos y manías.
- Queriendo ser el mejor de los ejemplos acabamos ofreciéndoles todo lo contrario. Nuestros hijos terminan por reflejarnos en sus propias conductas o reaccionando contra las nuestras.

Este tipo de niños y las situaciones que con ellos vivimos son las clásicas en las que nos cuesta aceptar a nuestros hijos como son porque quisiéramos que fueran más obedientes, menos impacientes, protestones o intolerantes, que no tuvieran rabietas, ni malas contestaciones. En definitiva, las altas expectativas generan frustración y enfados, tanto en los adultos que intentamos educar como en los pequeños que solo intentan aprender.

Cuando los padres tenemos expectativas irreales o desajustadas, es más frecuente que nos enfademos cuando su comportamiento no encaja en lo que esperamos de ellos y entramos en una dinámica en la que nadie se siente bien con lo que dice o hace. Los niños se frustran porque ven que sus padres nunca están satisfechos con ellos; los adultos nos frustramos al ver que no conseguimos que cumplan nuestras expectativas. Cuando estas son demasiado altas, el niño que tenemos en casa choca frontalmente con el niño imaginario que soñamos un día y trabajamos sin resultado para transformarlo tal y como lo habíamos imaginado. En el peor de los casos, acaba por generarnos un sentimiento de profundo desagrado hacia él.

Rabietas, frustraciones y malas contestaciones

El comportamiento de nuestros hijos a veces nos supera, descoloca y desborda. Las rabietas, la baja tolerancia a la frustración y las malas contestaciones encabezan la lista de comportamientos que nos frustran. Son tres tipos de reacciones estrechamente conectadas entre ellas que podemos entender como una evolución de una misma emoción, la rabia, aunque no siempre es exactamente así.

Sabemos que las rabietas son uno de los principales motivos de preocupación de los padres desde el mismo día que empiezan a aparecer, que suele ser a partir de los dieciocho-veinticuatro meses. Es el momento en que nuestra criatura entra en una nueva etapa evolutiva, deja de ser un bebé fusionado con su cuidador habitual (normalmente la madre) para darse cuenta de que es un ser independiente. Es una fase de la evolución normal de nuestros hijos, su personalidad comienza a desarrollarse, y no siempre somos capaces de entender que lo más importante es que les ayudemos acompañándolos con grandes dosis de paciencia y mano izquierda porque, de repente, esos seres angelicales e idílicos que sosteníamos, y aún sostenemos, en nuestros brazos empiezan a tener un comportamiento que no nos esperamos: se tiran por el suelo, gritan y patalean ante cualquier negativa o inconveniente. Ante estas explosiones emocionales y conductuales nos asustamos, nos intranquilizamos y enfadamos.

Podríamos escribir un libro completo sobre los motivos, la duración y cómo reaccionar a las rabietas de nuestros hijos. Pero es un tema que claramente se escapa de los objetivos de esta obra. Nos centraremos en identificar las rabietas como uno de los detonantes de la frustración de tantos padres. En algunos casos existe también miedo, vergüenza o culpa. Con estas emociones y sentimientos en los bolsillos se empieza a incubar lo que puede terminar en un profundo malestar familiar. Porque la cosa suele ir a más.

A medida que los niños y las niñas crecen las rabietas se van transformando. Todo el desagrado, la rabia, frustración o

autoafirmación de su yo-naciente, que antes expresaban con su cuerpo a través de golpes, gritos y llantos, una vez dominan el lenguaje oral lo hacen con las palabras, que se convierten en malas contestaciones, palabrotas e insultos (los clásicos «tonta» o el «déjame en paz» hasta otras más malsonantes y soeces), sobre todo cuando llegan a la adolescencia.

Como padres, debemos lidiar con las pocas herramientas de las que disponemos contra la poca o baja tolerancia a la frustración que muchas de nuestras criaturas muestran a lo largo de su crecimiento. Un sentimiento de profundo malestar que se manifiesta mediante diferentes reacciones conductuales y que presenciamos muy a menudo en nuestros hijos: cuando juegan y pierden, cuando no obtienen lo que quieren o cuando se les da un no por respuesta. Los niños y las niñas con baja tolerancia a la frustración suelen mostrarse impacientes y exigentes, responden con rabietas, se desmotivan fácilmente ante las dificultades, evitan nuevos retos y les cuesta entender los límites educativos que les ponemos. Este es otro desencadenante de emociones displacenteras e intensas en los padres, que por más mano izquierda que intentemos tener, no siempre acabamos sabiendo aplicar.

La adolescencia, un punto y aparte

Ciertamente la adolescencia es una etapa que genera muchos miedos en los padres y madres, en gran parte por el desconocimiento y por esa mirada distorsionada que se nos ha venido ofreciendo de este periodo. Se nos ha vendido una adolescencia:

- conflictiva, difícil, caótica, rebelde, en la que el enfrentamiento y la colisión con los hijos es inevitable;
- con consumo de sustancias,
- bajo rendimiento académico,

- desobediencia,
- adicción a los videojuegos.

Estas son algunas de las primeras ideas que nos vienen a la mente cuando oímos la palabra «adolescente». Una gran nube negra va cubriendo nuestras mentes y nos pone inmediatamente a la defensiva, incluso mucho antes de que esta etapa llegue, impidiendo ver a la persona en la que se está convirtiendo realmente nuestro hijo o hija.

La adolescencia no es más que otra fase del ciclo vital humano. Eso sí, exige tanto a los propios protagonistas como a nosotros, sus padres, una adaptación todavía mayor que la que hasta ahora hemos venido realizando puesto que, a lo largo de esta etapa, tendremos que hacer frente a toda una serie de importantes cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales que implican dejar atrás la infancia. Porque se trata de eso, de una transformación. Casi como si de una metamorfosis se tratara, se deja atrás la niñez para ir dando paso a la edad adulta. Un periodo de gran trascendencia en el que, poco a poco, nuestros hijos e hijas (esos a los que todavía vemos como nuestros pequeños bebés indefensos) deberán aceptar mayores obligaciones, más tareas dentro y fuera de casa, y por tanto, más responsabilidades. Responsabilidades y obligaciones que no siempre son bien delegadas por unos ni acogidas por los otros, lo que da lugar a la aparición de multitud de enfrentamientos. Las horas de llegada a casa, el tiempo de estudio o las tareas domésticas suelen ser los motivos más comunes por los que se suele discutir.

Por otro lado, la adolescencia es también una etapa llena de altibajos, una montaña rusa emocional. Durante los primeros años, los adolescentes suelen pasar bruscamente de la alegría a la tristeza en un abrir y cerrar de ojos. Su visión del mundo dicotómica (todo o nada) les impulsa a ver las cosas con una lupa de gran aumento: cualquier evento, palabra o comentario les puede resultar atroz o fabuloso. Ante semejantes idas y venidas, el desconcierto puede resultar abrumador para todos, adolescentes y círculo familiar, y se abren nuevos frentes

de conflicto, además de enfatizar los ya instalados.

Una de las particularidades de este momento vital es la necesidad de privacidad para poder entrar en su mundo, pensar en sus cosas y soñar con todo aquello que les gustaría hacer. No es extraño, entonces, encontrarlos encerrados en sus habitaciones escuchando música, leyendo, jugando a videojuegos o interaccionando en sus redes sociales. No siempre conseguimos entender esta necesidad de espacio que nuestros hijos necesitan para encontrarse a sí mismos e ir construyendo su propia identidad. Solemos pensar que solo hacen el vago, que eluden sus responsabilidades o que esquivan a la familia, generando nuevas frustraciones, enfados, decepciones y malestar en general. Como padres, hemos de entender que este anhelo de privacidad e intimidad es esencial para su desarrollo personal, psíquico y emocional, sin olvidar que nosotros somos quienes les guían y acompañan, aunque en ocasiones se rebelen contra todo y tengamos ganas de tirar la toalla una y otra vez.

Es frecuente y socialmente aceptado que en la adolescencia los padres manifiesten que sus hijos les caen mal, sobre todo si ven en ellos muestras de rebeldía y conductas desajustadas, suspenden y se saltan constantemente los límites. Sin embargo, debemos aprender a ver la adolescencia como algo más que una etapa llena de conflictos; padres, madres y educadores en general debemos seguir esforzándonos para seguir siendo faros y guías: escuchando, empatizando, reconociendo, negociando y, por supuesto, poniendo límites a conductas cuando sea necesario.

El espejo que no queremos mirar

Ya hemos visto algunas características de nuestros hijos que pueden estar detrás de nuestro enfado, disgusto y alejamiento de ellos, es momento de mirar hacia nosotros mismos. De volver a mirarnos, de explorar un poco qué hay en nuestro interior. Antes de continuar con

la lectura, hagamos un pequeño ejercicio.

Busca un lugar tranquilo donde puedas pensar sin interferencias. Toma lápiz y papel, si prefieres no escribir directamente en la tabla que tienes bajo estas líneas. Cuando estés cómoda, relajada y preparada, anota en el lado izquierdo de la hoja todo aquello que te gustaría mejorar en ti. Por ejemplo, el modo cómo solucionas los conflictos, cómo abordas los problemas del día a día, si sueles ser muy crítica, exigente, sermoneas, alzas la voz, amenazas, te quejas… En resumen, trata de anotar algunas de aquellas conductas automáticas que realizas frecuentemente cuando estás con tu hijo o hija y de las que, quizás, no te sientes especialmente orgullosa de ellas.

En el lado derecho escribe qué es lo que te irrita de tu hijo.

Cosas que me gustaría mejorar de mí	Cosas que me irritan de mi hijo

¿Ves alguna similitud? ¿Hay alguna coincidencia? Si es así, resáltalo subrayándolo o coloreándolo. Guarda este documento.

Este es quizás uno de los puntos que más nos cuesta aceptar: darnos cuenta de que nuestro hijo o hija nos cae mal porque vemos en ellos todo aquello que no nos gusta de nosotros mismos. Nuestros hijos copian y reflejan todo cuanto hacemos, bueno y malo.

Tómate un momento para pensar sobre las palabras que has resaltado.

El pez que se muerde la cola

Llegados a este punto del camino, vemos que, en cierto modo, esos comportamientos de nuestros hijos que tanto nos disgustan y provocan en nosotros tanto malestar no son más que una respuesta clara a nuestro modo de hacer con ellos. Es decir, hasta qué punto somos nosotros mismos quienes nos retroalimentamos, los unos a los otros, haciendo crecer el monstruo que acaba devorando el bienestar familiar.

Dicho de otro modo, todos los miembros de la familia, entendida

como un sistema, tenemos un papel fundamental que favorece el mantenimiento de un conflicto o problema. No debemos olvidar que está en manos del adulto detener este círculo vicioso. El niño, claramente, todavía no ha adquirido ni desarrollado las habilidades necesarias para poder gestionar estas dinámicas familiares en las que se ha ido instalando la irritabilidad, el enojo, la desesperación, la tristeza o la aversión.

Si queremos que las cosas cambien tendremos que buscar el modo de cambiar nosotros, recuperar el equilibrio perdido y tender nuevos puentes que nos ayuden a generar sensaciones de mayor bienestar. En esta primera parte del libro vamos a identificar dónde están los daños y qué es lo que podemos reparar.

Duelos en la crianza

No podía terminar este capítulo sin hacer referencia a los duelos a los que nos tenemos que enfrentar a lo largo de la crianza, y cuando hablo de ellos me refiero a esos duelos por el crecimiento de los hijos. No hablo de muerte, pero sí de pérdidas: las que debemos asumir cada vez que nuestra criatura avanza y deja atrás una etapa. Ver cómo crece y va haciéndose más autónomo e independiente.

En algún lugar leí que, si fuera por las madres, sus hijos nunca crecerían, que siempre serían pequeños o bebés recién nacidos. Probablemente esto es cierto en muchos casos, porque cuando volvemos la vista atrás y recordamos esos primeros momentos solemos hacerlo con mucha nostalgia.

Pero los niños crecen sin que podamos evitarlo. De repente dejan de ser bebés para ser chiquillos que corretean por todas partes, gritando y saltando por doquier, abriendo y cerrando cajones, poniéndolo todo patas arriba. Ocurre tan rápido que sin darnos cuenta un día empiezan la primaria y en un abrir y cerrar de ojos llegan a la pubertad, sus cuerpos se transforman y ya son incluso más altos que nosotros. Un

sinfín de transiciones a las que los padres también debemos adaptarnos.

Y finalizo este apartado volviendo la mirada hacia las expectativas, porque dentro de estos duelos también debemos incluir el de la pérdida del hijo o hija soñado, el ideado, aquel que habíamos construido en nuestra imaginación y que ahora sabemos que no existirá en ningún otro lugar más allá de nuestra mente.

Asumir que nuestros hijos crecen, transitar por las diferentes emociones (a veces contradictorias y desconcertantes) que nos provocan el verlos progresar y avanzar, y aceptar que nuestro papel va cambiando a lo largo de su desarrollo, va a permitirnos seguir nuestro camino a su lado de un modo más óptimo, más equilibrado y menos conflictivo.

Recuerda

Algunas de las razones por las que nuestros hijos pueden llegar a caernos mal, o causar emociones displacenteras de alta intensidad, son:

1. Expectativas parentales irreales, normalmente por encima de lo que nuestros hijos pueden alcanzar por edad, madurez o personalidad, que topan con una realidad que no encaja en nuestros planes idealizados.
2. Un niño, preadolescente o adolescente que contesta mal todo el tiempo.
3. Hijos que se han convertido en tiranos y exigen sin cesar ni dar nada a cambio.
4. Hijos que no aceptan la autoridad materna o paterna, que retan y desafían constantemente llevando a sus padres al límite.
5. Hijos que en sus comportamientos muestran todo aquello que refleja lo «peor» de nosotros mismos.
6. Dificultad en aceptar las diferentes etapas evolutivas por las que transitan nuestros hijos en el camino de hacerse adultos. Duelos mal resueltos en los cuales se incluye esa pérdida del hijo ideal.

3.
Hijos favoritos e hijos desterrados: haberlos, haylos

Brindo este capítulo a los hijos favoritos, a los reyes de la casa, a los hijos dorados, a los considerados como preferidos y mimados por el resto de los hermanos. Sí, esos que aunque se niegue su existencia, sabemos que haberlos, haylos. Muy a pesar de las rotundas negaciones por parte de los padres y demás familiares, los estudios realizados al respecto informan de que, aproximadamente, entre un 65 % de las madres y un 70 % de los padres muestran preferencia por alguno de sus retoños.

Así pues, aun cuando muchos se resistan a aceptarlo y el favoritismo sea un gran tabú de la crianza (aunque menos mal visto que el hecho de que una de nuestras criaturas nos caiga mal), es un sentimiento mucho más extendido y es más frecuente de lo que pensamos.

Sea como sea, este tipo de efectos y afectos son totalmente naturales, como lo son todos los sentimientos que experimentamos en cualquier dinámica relacional. Nuestros hijos son personas con las que nos relacionamos a diario, por lo que es lógico que nos generen diferentes estados de ánimo, más o menos duraderos en el tiempo. En consecuencia, con unos tendremos relaciones más fluidas y afines; con otros, no tanto. Con unos sentiremos mayor conexión en un momento y menos en otros, y en este ir y venir de agrados y desagrados tienen mucho que ver diferentes factores como la personalidad del adulto y el temperamento de la criatura, entre muchos otros que iremos desgranando y viendo a lo largo de los siguientes párrafos.

En este capítulo planteamos este tema sin juicios ni veredictos ni ninguna intención ni interés de verter sobre nadie culpa o vergüenza, como quizás nos pudiera causar el hecho de reconocer que hay uno de nuestros hijos que, ciertamente, es nuestro ojo derecho, aquel por el que se nos cae la baba y por el cual sentimos una inclinación especial.

Sin embargo, antes de proseguir, sí cabe señalar y ser consciente de las consecuencias que ello puede acarrear para todos nosotros a corto, medio y largo plazo, porque estas preferencias no son inocuas para la familia ni para los miembros que la componen.

Pese a que estas predilecciones suelen ser temporales y cambiantes, se mantienen en secreto y se disimulan con el objetivo de conservar la estabilidad y el bienestar de la familia, en general, y de los hijos, en particular. Sentir mayor afinidad por una de nuestras criaturas en un momento determinado no es, en sí mismo, nada negativo, pero sí debemos tratar de que no se nos vaya de las manos y acabe desfavoreciendo al resto de hermanos.

Son pocos los padres y madres que se atreven a reconocer abiertamente que prefieren a uno de sus hijos –tan solo un 10 % de los encuestados lo reconoce cuando se les pregunta directamente–.[1] Sin embargo, aunque se niega con rotundidad, este favoritismo se hace evidente en:

- sus gestos,
- su tono de voz (ese con el que se dirigen a ellos y también cuando hablan de estos a terceros) más cálido y afectuoso con uno, y más frío y distante con el otro;
- el tiempo que comparten juntos, así como en el modo de acercarse a ellos.

En definitiva, mensajes sutiles que, en cualquier caso, los hijos perciben, procesan, recuerdan y, casi siempre, sufren.

Con este capítulo se quiere poner este asunto sobre la mesa y reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

1. Manifestar estas preferencias o favoritismos, ya sea abierta o veladamente, menoscaba y compromete de un modo muy importante las relaciones familiares, en especial si esta preferencia se traduce en un trato claramente diferenciado en cuanto al estilo de

crianza y al afecto que les mostramos a cada una de nuestras criaturas.

2. En segundo lugar, y quizás lo más importante, es que el favoritismo perjudica gravemente el desarrollo personal, social y emocional de nuestros hijos. Tanto del que preferimos como del que desdeñamos o, simplemente, tenemos menos en cuenta. Siendo esta la causa, al fin y al cabo, por la cual nuestro hijo puede acabar teniendo un comportamiento que nos genere rechazo, algo que ocurre en muchas más ocasiones de las que creemos. La explicación, aunque nos cueste aceptarla, es fácil de comprender: lo comparamos una y otra vez con su hermano, y al hacerlo no logramos ver a uno tan estupendo y maravilloso como vemos al otro hijo o hija al que adoramos, ese con el que nos sentimos bien, el que nos hace sentir competentes y buenos padres, el más dócil, de mejor carácter o aquel que creemos que nos necesita más.

Preferencias y diferencias

El por qué sentimos más inclinación por uno de nuestros hijos más que por otros también ha sido motivo de estudio. Los datos obtenidos ponen de manifiesto que existen diferentes características que inclinan la balanza más hacia una de nuestras criaturas en detrimento de las otras. Lo común es que sea solo una tendencia temporal, pasajera, que va y viene, como las olas del mar borrando cualquier huella que hayamos dejado sobre la fina arena. En otras ocasiones ocurre que esta preferencia es constante y permanente, y esta es precisamente la que acaba siendo más perjudicial. Los efectos que produce el favoritismo sobre el frágil material del que están hechos nuestros hijos

no se borran y dejan marcas para siempre, tanto en el hijo preferido como en el desterrado. En palabras del doctor Haim Ginott,[2] psicólogo, conferenciante y escritor: los niños son como cemento fresco, cualquier cosa que caiga sobre ellos deja huella.

Dicho esto, cualquiera de nuestros retoños podría ser el escogido como favorito, sin embargo, estos son algunos de los factores por los que podamos sentir mayor inclinación por uno u otro:

a. un temperamento más tranquilo, dócil y fácil,[3]
b. ser el primero de nuestros hijos (y más si ha costado mucho que llegara a nuestras vidas, por el motivo que fuera), o bien ser el último de nuestros hijos, el bebé de la familia,
c. parecido físico con nosotros o un carácter más similar al nuestro.

Así, al hermano que no favorecemos tanto lo vemos distinto, quizás porque nos parece más fuerte, rudo o independiente. Lo comparamos una y otra vez y, al hacerlo, lo distanciamos, lo marcamos, lo etiquetamos. Y como muy bien sabemos las comparaciones y las etiquetas a los niños, y no tan niños, les pesan. Tanto, que les ahogan y les dañan la autoestima. Algunas les lastiman hasta tal punto que llegan a pensar que no sirven para nada y que todo en ellos funciona mal. Que no son dignos de nuestro amor, de nuestro afecto o nuestra atención. Y, en la búsqueda de nuestra mirada –aunque sea solo para regañarles–, tratan de hacerse visibles con esos comportamientos que tanto nos disgustan, cansan o enfadan. Y acaban por caernos mal, de forma temporal o permanente.

No solo son perjudiciales las etiquetas negativas como:

- Inquieto
- Pesado
- Terremoto
- Quejica

También lo son las que creemos positivas como:

- Angelito
- Adorable
- Buenazo
- Princesa
- Inteligente

Tanto unas como otras encasillan y limitan, generando comportamientos asociados a la etiqueta que les hemos colgado y, en última instancia, les impide ser quienes realmente son, más allá de nuestra visión o descripción. Nuestros hijos se comportan en función de las altas o bajas expectativas que tenemos de ellos.

Sobre el efecto Pigmalión, la teoría de la indefensión aprendida y la profecía de autocumplimiento

Tal y como se puede ir intuyendo, por todo lo dicho hasta el momento, cuando nos relacionamos y tratamos a uno de nuestros hijos esperando lo mejor de sí mismo –colocándole esas etiquetas de «buen estudiante», «obediente» o sea cual sea la cualidad que destacamos y resaltamos ante él y ante los demás–, no hacemos otra cosa que fomentar que esa cualidad o conducta acabe instaurándose, desarrollándose y aumentando día a día en su modo de pensar y actuar. Es decir, poco a poco nuestro hijo va a acabar comportándose exactamente igual a lo que la etiqueta que le hemos otorgado indica: siendo buen estudiante, obediente, respetuoso o, por el contrario, un rebelde sin causa, contestón y mal educado.

En ambos casos hablamos del efecto Pigmalión o de la teoría de la profecía autocumplida. En el primero, las consecuencias parecen ser positivas mientras que, claramente, en el segundo no lo son tanto. Lo que esperamos de uno y otro, que en realidad forma parte de nuestras creencias y expectativas, se traduce habitualmente en toda una serie de comportamientos, palabras y gestos. Un poderoso cóctel que tiene efecto directo sobre el comportamiento de nuestros hijos y en la

relación que con ellos establecemos y mantenemos a corto, medio y largo plazo.

La profecía de autocumplimiento fue planteada por Robert Merton y su premisa parte de un teorema anterior propuesto por el sociólogo norteamericano W. I. Thomas, que reza así: «Si los individuos definen las situaciones como reales, son reales en sus consecuencias».[4] Esto es, si yo pienso que soy buen estudiante, inteligente, educado y respetuoso, voy a hacer todo lo posible para que los demás me vean así. Me esforzaré al máximo para obtener buenos resultados académicos y, así, mantener mi estatus de buen estudiante, de buen hijo o de ojito derecho de mis padres. Del mismo modo, si creo que soy un desastre, un maleducado, un patoso que todo lo rompe o que soy un caso perdido y que no hay nada que hacer conmigo –porque los mensajes que recibo a diario por parte de mi entorno son del estilo «¡Hay que ver! ¡Siempre igual de torpe!», «Otra vez liándola»–, es fácil que pronto llegue a la conclusión de que no vale la pena que me esfuerce por mejorar, por hacer las cosas de otro modo, pues soy así sin ninguna posibilidad de cambio.

Martin Seligman[5] en 1967 desarrolló la teoría la indefensión aprendida. Esta teoría nos ofrece una explicación a las expectativas y percepciones asumidas como «nuestra manera de ser inamovible». Es decir, cuando nos creemos incapaces de modificar una situación mediante nuestras conductas –ya que siempre obtenemos los mismos resultados, hagamos lo que hagamos– y acabamos por desmotivarnos, desvalorizándonos y pensando que nos merecemos lo que nos ocurre. Aprendemos a sentirnos indefensos y a no luchar contra lo que nos acontece. Esto es lo que les sucede a muchos de nuestros hijos, con todas esas etiquetas que les colocamos y los comentarios, miradas o gestos que les enviamos.

¿Qué me distancia de mi hijo?

Las rabietas, las malas contestaciones, las faltas de respeto, las expectativas no cumplidas, las decepciones, las malas notas, la dificultad a la hora de comer, de dormir, de recoger, de ducharse, de peinarse o de lavarse los dientes, incluso un parecido físico o temperamental que te recuerda a alguien a quien no soportas pueden ser los factores que te alejan día sí y día también de alguno de tus hijos.

Tal vez nunca te habías parado a pensar detalladamente en esto o, quizás, ya habías identificado algunos de estos disparadores en más de una ocasión. Pensar sobre ello puede que te haya generado tanto malestar que has preferido pasar página, cerrar los ojos y continuar como lo habías hecho hasta ahora. A lo mejor has probado mil y una vez, con distintas estrategias, que tu hijo se comporte más como a ti te gustaría, pero no has logrado modificar nada, y estás a punto de tirar la toalla. Si no es que la has tirado ya.

No te preocupes, yo también he estado ahí. No te sientas culpable ni te avergüences de ello, es normal. A veces no conseguimos reducir esas conductas y actitudes que tanto nos irritan, no sabemos hacerlo mejor, pero hacemos lo que podemos, tan bien como sabemos, con las herramientas y recursos que tenemos disponibles en ese momento. El simple hecho de que estés leyendo este libro y hayas llegado hasta aquí es un paso importante para empezar a transformar la relación que tienes contigo misma y con tus hijos. Ser consciente de que quizás tenemos un hijo al que favorecemos más que al otro y es, precisamente, lo que está minando la relación familiar es un primer paso fundamental para mejorar los vínculos.

Si mientras lees esto piensas que no es tu caso, te propongo una serie de cuestiones sobre las que reflexionar. Mirar directamente aquello que nos desagrada, nos molesta, nos causa dolor y afrontarlo es necesario para poder realizar los cambios necesarios, que no van a ser inmediatos. Dichos cambios precisan de mucha voluntad, tiempo, práctica y esfuerzo. En algunos casos, como veremos en el capítulo

final del libro, van a requerir de la ayuda de un profesional de la psicología para que nos asesore y oriente. Por ahora, es el momento de autoobservarse, de tomar consciencia y nota al respecto. No te pediré que modifiques nada, observa y reflexiona.

- ¿Qué haces cuando tus hijos se pelean?
- ¿Tomas partido por alguno de ellos o te mantienes al margen?
- ¿Ante las discusiones, riñas o disputas, quién sale favorecido?
- ¿Suele ser siempre el mismo?
- ¿Por qué?
- ¿Es necesaria tu intervención?
- ¿Cómo crees que se siente cada uno de ellos?
- ¿Eres imparcial?

Pregúntate cómo actúa tu pareja, el padre o la madre de tus hijos en estos casos. Escríbelo aquí brevemente.

Tras este pequeño ejercicio, te invito a continuar con otra práctica. Coge lápiz y papel y toma nota y crea una lista de conductas distanciadoras que realiza tu hijo que te:

- cansan
- molestan
- agobian
- desquician
- preocupan

Tómate el tiempo necesario para pensar en todas ellas. No pierdas esa nota, más adelante volveremos a ella y podrás acudir a ella cuando haya algo que te perturbe a lo largo de estos días de lectura.

Listado de conductas distanciadoras (aquello que hace mi hijo/a y que me molesta, agobia, desquicia, preocupa)

¿Qué me acerca a mi hijo?

Del mismo modo que hay una lista indefinida de motivos o características que te distancian de alguno de tus hijos, también la hay por las que te sientes más atraída, predispuesta y cercana a otros: un temperamento fácil, dócil, tranquilo, alegre y simpático y buena predisposición hacia todo lo que le sugerimos. Se parece a ti en el aspecto físico, compartís gustos y suele complacerte y mimarte, se fija en los pequeños detalles y suele estar atento a tu estado emocional. Es el más pequeño de la casa, el último en llegar, quizás fue prematuro o tuvo alguna dificultad inicial que requirió que estuvieras más atenta y preocupada durante sus primeros meses o años de vida.

Siguiendo la misma dinámica, reflexiona y anota aquellos aspectos positivos de ese hijo con el que tienes una relación más dificultosa. Examina:

- qué te agrada,
- qué cualidades destacarías,
- cuándo te sientes cómoda estando con él,
- qué tipo de actividades compartirías con él.

Sé que este paso entraña más dificultad que el anterior, nuestro cerebro se enfoca a minimizar lo positivo y magnificar lo negativo. Este es un tipo de distorsión cognitiva contra la que tenemos que luchar y entrenarnos para poder ver el mundo sin esa lupa que se centra en los errores, los fallos y las distracciones.

Trata como mínimo de encontrar tres cualidades de tu hijo o hija, no dudes en pedir a tu pareja o a un familiar que realice este mismo ejercicio y que lo comparta contigo. Seguramente descubrirás que hay muchas más actitudes, conductas, habilidades y aptitudes positivas en tu hijo de las que creías o veías en un primer momento.

Listado de cualidades (aquello que hace mi hijo/a y que me gusta, me hace sentir bien y por las cuales siento orgullo)

Deja esta nota en un lugar accesible para poder acudir a ella cuando observes algo que te guste de tu hijo. Cuánto más consciente seas de que tu hijo es mucho más que todo aquello que te irrita, más fácil será acercarte y reconstruir lazos perdidos.

¿Dónde está el problema?

En este capítulo hemos trabajado mucho la autoobservación. Vamos a ir un poco más allá. Retoma la lista de conductas distanciadoras y trata de pensar si se corresponde con algún comentario o etiqueta que hayas realizado sobre él o ella a lo largo de estos años de convivencia. Anótalo.

Listado de conductas distanciadoras (aquello que hace mi hijo/a y que me molesta, agobia, desquicia, preocupa)	Comentarios o etiquetas

Se trata solo de tomar consciencia, nada más.

Regresa al listado de conductas que te acercan a tu hijo o hija, pregúntate cuántas veces le has dado las gracias, cuántas le has elogiado con sinceridad, y describiendo lo que ha hecho, más allá de un simple «muy bien» vacío de contenido. Muchas veces damos por sentado que eso es lo que debe hacer y que no hay que agradecer ni alabar sus comportamientos. A todos nos gusta que nos miren, que nos feliciten por un buen trabajo o nos agradezcan las acciones que hacemos, y nuestros hijos no son menos.

En esta ocasión te invito a poner en práctica el elogio y la gratitud. Observa qué ocurre. Anótalo para poder recordarlo más adelante.

Listado de conductas distanciadoras (aquello que hace mi hijo/a y que me molesta, agobia, desquicia, preocupa)	Elogios (agradecimientos)

Recuerda

Sentir una mayor afinidad por un hijo u otro no tiene por qué traducirse en favoritismo, dependerá en gran medida de qué hagamos con este sentimiento, cómo nos comportamos, qué hacemos y qué les decimos a cada uno de ellos.

4. Emociones que se desatan, desbordan y nos hablan

Imposible no dedicar un capítulo entero a esas emociones que se activan en la interacción con nuestros hijos. Unas emociones que, como hemos visto, no siempre son agradables, dulces y placenteras. Todo lo contrario, en ocasiones, en más de las que pensábamos (también mucho antes de convertirnos en padres y poco después de ello), vivimos situaciones que disparan en nuestro interior otro tipo de sensaciones, en este caso, desagradables, molestas e incómodas y sí, difíciles de aceptar en muchos momentos, pero absoluta y totalmente naturales.

Como madre que soy de dos niños, que hoy ya no son tan pequeños, he vivido en infinidad de ocasiones todo este torbellino emocional. Me he sentido enfadada, culpable, triste y frustrada. He convivido con sus celos, batallado con sus envidias y rivalidades, con sus rifes y rafes, sus rabietas y pataletas. Y deja que te confiese que, también en muchos momentos, me he sentido la peor madre del mundo por haber actuado con ellos de un modo automático, empujada por una reacción o esquema emocional de miedo, de rabia o de profunda tristeza y decepción. Sí, porque yo al igual que tú, y mis hijos al igual que los tuyos, estamos hechos del mismo material que cualquier otro ser humano: emociones.

A las emociones hemos de darles el lugar central que les corresponde, sin ellas no hay vida, evolución, desarrollo, aprendizaje o motivación. Son las emociones, cuando son auténticas, las que nos impulsan hacia aquello que nos hace bien y nos alejan de lo que nos hace mal, garantizándonos la supervivencia tanto individual como colectiva.

Antes de proseguir quisiera poder explicarte con un lenguaje fácil, sencillo, sin entrar en detalles académicos, qué son realmente las

emociones y algunas de sus múltiples funciones.

Sobre las emociones y sus funciones

Sobre emociones e inteligencia emocional se está hablando hoy más que nunca. Por una cuestión de modas, por una necesidad de encontrar sentido a lo que nos sucede o bien por una pérdida de valores, como sostiene la doctora Nathalie P. Lizeretti.[6] Sea como sea, lo cierto es que en las dos últimas décadas estamos colocando, afortunadamente, el foco sobre esta cuestión.

Me gusta definir las emociones como información que nos ofrece la energía vital para sobrevivir, incluso la tristeza, pese a parecer que en lugar de dárnosla nos la robe. Quisiera enfatizar en cómo nos ayudan a colocarnos ante lo que acontece actuando como una brújula interna que nos guía por la vida. Son las emociones las que nos impulsan a acercarnos a todo aquello que nos protege, nos nutre y nos expande, invitándonos a explorar y a relacionarnos con los demás a la vez que nos alertan y alejan de cualquier estímulo, evento o situación que nos pueda poner en peligro (real o imaginario).

Pretender eliminar unas y quedarnos solo con esas pocas emociones que nos hacen sentir bien o nos generan placer no sería útil, ni para nosotros como individuos ni mucho menos para la evolución del conjunto de nuestra especie. Sentir todo este conjunto de emociones es algo intrínseco a nosotros, los seres humanos. Las llamadas emociones básicas (alegría, tristeza, miedo y rabia) nos vienen dadas de serie, son heredadas de nuestros ancestros después de milenios de evolución. Otras, como la culpa o la vergüenza, las aprendemos a través de la educación social y familiar.

Vistas y entendidas de este modo, no deberíamos ignorar que las emociones son información importante que necesitamos aprender a escuchar; desoírlas, taparlas, reprimirlas o negarlas no hará más que empeorar las cosas. Tenemos derecho a sentirnos tristes,

decepcionados, frustrados, enojados, felices o eufóricos, a tener miedo, celos o vergüenza; cada una de estas emociones tiene funciones importantes. Si las bloqueamos o suprimimos permaneceremos en una situación de insatisfacción emocional permanente que nos puede llegar a enfermar.

En conclusión, aceptar que sufrimos sensaciones y emociones displacenteras respecto a nuestro hijo o hija no nos hace ser peores madres o padres, pero estas nos están intentando decir alguna cosa que debemos escuchar. Lo único que debemos hacer es plantearnos las preguntas correctas: ¿qué intentan decirnos la rabia, la frustración o el miedo? ¿Qué se esconde detrás de la culpa? ¿Por qué aparecen los celos y la envidia? ¿Es inadecuado que me sienta triste, desanimada o cansada cuando me relaciono con mi hijo?

Rabia

Sin duda alguna, una de las emociones más potentes que sentimos, la rabia, es de las que más energía genera. Como tan bien apunta la doctora Lizeretti, la rabia arrastra muy mala fama pero en realidad es totalmente imprescindible para establecer límites, para conseguir objetivos y defender nuestros intereses. Esa rabia que sentimos en ocasiones la hemos experimentado todos (padres, madres, hijos e hijas), con mayor o menor intensidad. La rabia, el enfado, la ira, la tensión, la irritación, el malestar provocan que:

- nuestro corazón se acelere,
- la respiración se agite,
- sintamos como el fuego asciende hasta nuestro rostro,
- apretemos manos, puños y dientes,
- nos pongamos a la defensiva,
- y ataquemos a aquel que nos ha desposeído un derecho o sobrepasado nuestros límites.

Es como si un gran volcán en nuestro interior pidiera con fuerza estallar, y a veces se lo permitimos sin medir muy bien las consecuencias.

Aunque en esta rabia hay una parte intrínseca que nos impulsa a luchar, a defendernos y a preservar nuestros derechos, una parte importante es aprendida: el modo de expresarla. Tus hijos y los míos lo aprenden del mismo modo que lo hiciste tú y lo hice yo, a través de la observación, imitando, copiando gestos, palabras, en definitiva, reacciones. Aprende de ti, que eres su referente principal, y de su entorno más cercano, pero también de amigos, maestros y otras influencias actuales como pueden ser YouTubers y otros similares, pero principal y fundamentalmente de ti.

Podemos reaccionar de forma explosiva agrediendo:

- Verbalmente:
  - gritando
  - insultando
  - maldiciendo
  - regañando
- Físicamente:
  - zarandeando
  - empujando
  - tirando del pelo
  - pellizcando

Otros tipos de agresión más sutiles pero igualmente dolorosas:

- retirando el afecto,
- negándonos a hablarle, a abrazarle,
- dejándole sin postre, merienda, comida o cena.

Hay quienes reprimen esta emoción y la esconden bajo una profunda capa de resignación:

- ignorando lo que está pasando,
- tratando de no ver lo que ocurre,
- encapsulando el malestar.

Aprender a expresar lo que nos molesta, defender nuestros derechos y establecer límites sin herir a nadie es primordial. Es lo que en psicología llamamos «comportamiento asertivo», y no siempre nos resulta fácil de llevar a cabo.

¿De qué modo sueles manifestar tu rabia?

Es innegable que todos nos enfadamos y es posible que perdamos los nervios y digamos y hagamos cosas de las que más tarde nos arrepentimos. Confieso que a mí me ha sucedido muchas más veces de las que me hubiera gustado. Y tú, ¿cuándo te sientes así?

¿Cuáles son los detonantes principales de tu rabia en relación con tu hijo o hija? ¿Cuáles son los que disparan la rabia en él? ¿Hay alguna relación o similitud?

Como cualquier otra emoción, la rabia tiene que ver con una necesidad no cubierta. ¿Qué tipo de necesidad crees que necesitas cubrir? ¿Y tu hijo? Piénsalo, tómate el tiempo que requieras para deducirlo. Puede que sea una necesidad fisiológica, como el cansancio, la fatiga, la falta de sueño, hambre, frío, calor, o bien una necesidad de grado superior como sentir seguridad, atención, afecto o reconocimiento, como se recoge en la pirámide de Maslow.

Miedo

El miedo es tan paralizante como protector, tan amigo como enemigo. Nos hiela la sangre y nos empuja a huir, pero también a luchar, defendernos o permanecer quietos hasta que el peligro pasa. A veces es una emoción tan intensa que la reconocemos al instante, pero otras es tan sutil que no lo sabemos percibir. Lo conocemos desde la más tierna infancia. Es una emoción básica y ancestral que nos acompaña toda nuestra vida, aunque se transforma lentamente, superando fases y permitiéndonos subsistir en cada momento y, así, en una adaptación constante hemos pasado de un miedo a otro sin apenas ser conscientes de ello. Sin embargo, a veces esos miedos se quedan arraigados en nuestra piel, en lo más profundo de nuestro ser, tanto que no nos

permiten avanzar, nos bloquean y bloquean a los demás.

Es pues, también, esa emoción que nos acompaña diariamente en la crianza de nuestros hijos e hijas. Y tenemos miedo a:

- lo desconocido
- el embarazo
- el parto

Y más adelante miedo a que:

- le pueda ocurrir algo grave al bebé que duerme a nuestro lado,
- deje de respirar,
- enferme,
- no tenga amigos,
- le cueste encajar,
- pase penurias,
- no le sepamos cuidar, educar y guiar.

Pero también miedo a que:

- nos haga quedar mal,
- nos avergüence ante los demás,
- suspenda, no aprenda y no llegue a ser ese alguien que un día imaginamos que sería.

Y sin duda, miedo a:

- perderlo,
- que nos abandone,
- que no nos quiera lo suficiente,
- que salga con los amigos,
- que se caiga y se haga daño,
- ser insuficiente,
- las críticas y al qué dirán si hago esto y no aquello.

La lista de miedos que podríamos ir anotando es larga. Podríamos engrosar el inventario de miedos que acompañan, generalmente, a las madres, sin negar el miedo que sienten también los padres de esas criaturas.

Reflexiona sobre cuántos de los miedos citados más arriba has sentido tú y sobre los miedos que siente tu hijo y márcalos con una «X»; reflexiona también en cómo los manifestáis y anótalos en tu lista o tu cuaderno de trabajo. ¿Qué crees que te están comunicando estos miedos? El miedo nos habla de una necesidad de protección, de seguridad, de apoyo, de ayuda, de atención, cuidado, conservación, calor, refugio y acompañamiento que sentimos que nos faltan. El miedo nos invita a la parálisis, a la huida o al ataque.

Creo que mis miedos tratan de comunicarme:

Tristeza

Agotada, cansada de estarlo, incluso cansada de repetir lo cansada que estás de estar cansada. Sola. Vacía. Abatida. Hundida. Simple y llanamente triste. Sentirse triste en la maternidad, crianza, cuidados y en la educación de los hijos es tan frecuente y habitual como lo es hoy en día negarlo, maquillarlo y esconderlo bajo profundas capas de felicidad impostada con fotografías llenas de sonrisas y de miles de actividades que, en realidad, no satisfacen a nadie más que a los propietarios de esas redes sociales que tanto utilizamos.

Pero no solo hoy se disimula y niega la tristeza en la maternidad. Diría, sin faltar a la verdad, que siempre ha estado mal visto decir algo en este sentido cuando una mujer está embarazada, recién parida, amamantando o acompañando a sus hijos en otros momentos vitales. En la maternidad se debe ser feliz y estar contenta, exultante, cualquier emoción contradictoria debería estar prohibida o ser reprimida. Pese a que esto es lo que hemos heredado de nuestras madres y abuelas, todas hemos sabido que la tristeza también forma parte del camino y que la podemos encontrar en distintos lugares, por más que tratemos de esquivarla. Afortunadamente, cada día somos más quienes hablamos de la tristeza en la maternidad y de lo habitual que es sentirnos así. A lo largo de este periodo de nuestras vidas

atravesamos momentos de pérdida que nos causan una tristeza sutil o ensordecedora y nos dejan una sensación de vacío, fragilidad, pesadumbre y de falta de energía, tanto mental como física.

Como hemos hecho anteriormente, anota en qué momentos te has sentido triste a lo largo de tu maternidad. Quizás podrías dibujar un camino, anota al principio el año en el que te convertiste en madre o en el que supiste que ibas a serlo. Imagina cómo ha sido: con curvas, con subidas y bajadas, con altibajos, con fuertes pendientes… Trata de ir colocando esas tristezas en el camino dibujado y al lado, si es posible, qué disparó esa emoción.

Dibuja aquí el camino con los momentos de tu maternidad en los que te has sentido triste.

Perder un trabajo, un hijo imaginado, la autoestima, el respeto, la paciencia, el equilibrio, la vida soñada o las expectativas creadas son algunas circunstancias que causan ese dolor punzante, aunque no siempre se siente así, a veces ni siquiera sabemos que estamos tristes. En ocasiones, sentimos tan solo la necesidad de repliegue, de descanso, de estar solas.

La tristeza nos habla, como el resto de las emociones, y nos invita a cubrir una necesidad: la de aceptar los propios límites y la búsqueda de consuelo. Vuelve al dibujo que has hecho y anota al lado de cada situación qué límite tuviste que aceptar y quién estuvo ahí para consolarte. ¿Tuviste el apoyo que necesitabas? ¿Quién estuvo a tu lado?

Frustración

De la mezcla de esa tristeza, de algunos miedos y de cierta o mucha rabia, como un coctel explosivo, aparece nuestra gran compañera: la frustración. No viene sola, le suele acompañar otra vieja conocida: la culpa. Pero vayamos por partes. Empecemos con la frustración que sentimos por:

- no haber alcanzado los objetivos planeados,
- no cubrir las expectativas,
- no lograr ser quienes queríamos ser,
- porque nuestros hijos no nos obedecen ni a la primera ni a la segunda.

La realidad se impone a la idealización y no queda más remedio que aceptar que no siempre conseguiremos lo que nos proponemos. La equivocación es humana, y nosotras no dejamos de serlo, por lo que debemos reajustar, readaptar, reaprender, desaprender y volver a empezar, desde el mismo lugar o desde otro bien distinto.

Hablamos mucho sobre la baja tolerancia a la frustración de nuestros hijos e hijas, de su poca paciencia, de sus abandonos, sus negativas y de sus insistencias. Nos quejamos de cómo nos saturan sus constantes demandas o de lo mal que se lo toman cuando no son satisfechas, pero hablamos poco de cómo afrontamos nosotras mismas nuestras propias frustraciones y del ejemplo que damos. A veces ni siquiera somos conscientes de nuestras reacciones.

Si vuelves sobre lo que has escrito en relación con la tristeza, tus miedos y los momentos de rabia, podrás identificar si alguno de ellos está relacionado con la frustración, tanto tuya como la de alguno de tus hijos. Escríbelo. Anota tus frustraciones y examina qué emoción se esconde debajo de esa frustración, qué ha pesado más: ¿la rabia, el miedo, la tristeza? ¿Cómo has reaccionado?

Haz lo mismo pensando en algunas frustraciones que manifiesta tu hijo.

Me siento frustrada cuando…	Mi hijo se siente frustrado cuando…

¿Identificas alguna similitud?

Culpa. Esa culpa atronadora

He otorgado el último lugar a la culpa a propósito, a pesar de saber a ciencia cierta que esta es una de las emociones de las que, como

madres, solemos hablar con más facilidad. Ciertamente, sobre la culpa que llevamos adosada las madres desde el mismo momento en que sabemos que estamos embarazadas se podrían escribir varios libros. Porque, nos atrevamos o no a reconocerlo, las madres nos sentimos culpables desde el mismo momento que somos conocedoras de que llevamos vida en nuestro vientre. Ya en esos momentos nos sentimos culpables por:

- cuestionarnos si vamos a saber cuidar de nuestro bebé,
- llevar la dieta que llevemos durante el embarazo,
- hacer poco o demasiado ejercicio durante esos nueve meses,
- tener miedo al parto,
- seguir trabajando hasta el final,
- dejar de trabajar,
- cualquier contratiempo que pueda surgir en el camino,
- no sentir lo que se nos dice que debemos sentir (felicidad, plenitud, gratitud).

Es hora de mirarse al espejo y anotar por qué te sientes o te has sentido culpable a lo largo de la maternidad y qué culpas cargas ahora. Es importante que te tomes todos estos momentos de introspección para reconocer qué sientes, dónde lo sientes y qué lo causó.

Quizás te hayas sentido culpable por alguno de los aspectos o puntos mencionados en el párrafo anterior o por cualquiera de los siguientes, por ejemplo:

- todo lo que haces y no haces,
- exigir poco o quizás mucho,
- reñir, castigar y tal vez gritar más de lo que deberías o quisieras,
- no poder o no querer dar el pecho,

- no estar tantas horas al lado de tu bebé como desearías,
- llevarle en brazos o no hacerlo,
- dormir con con él o dejarle solo en una cuna,
- tener que elegir entre tu desarrollo profesional o el cuidado de tus pequeños,
- no poder conciliar tu vida profesional con la familiar.

Y esta eterna sensación de culpa parece acompañarnos de por vida.

Pero también nos sentimos culpables por:

- no poder protegerles cuando los dejamos al cuidado de terceros, llámense abuelos, canguros o escuelas infantiles;
- sus caídas y heridas, sus llantos y lamentos, sus errores y fracasos,
- no saber educarlos tan bien como quisiéramos o habíamos soñado.

Culpables. Sí, culpables solo por ser madres y pretender educar y criar a nuestros hijos lo mejor que podemos y sabemos. Esa culpa se acumula con un peso enorme sobre nuestras espaldas, nos impide conciliar el sueño o nos desvela a mitad de la noche. Nos angustia y nos impide ver todo lo que hacemos bien y lo buenas madres que somos.

La culpa nos acompaña siempre, pero no es una única emoción sino una mezcla de otras varias, como la rabia y la tristeza: rabia por lo que hemos hecho mal, por un daño causado, por lo que renunciamos y tristeza por lo perdido en el camino, esas renuncias, esa dignidad, esa autoestima, esa paciencia. Asimismo, hay algo de miedo tras la culpa, trata de identificar qué proporción de rabia, de tristeza o de miedo hay en algunas de tus culpas.

Tómate este momento de calma y escribe en lo que está siendo tu guía a lo largo de esta lectura:

Me siento culpable por…

Recuerda

No existen emociones negativas, no hay nada malo en sentir rabia, tristeza, miedo, frustración o culpa. Todo lo que sientes, lo sientes porque eres humana y, a pesar de que sea intenso, doloroso y desagradable, cumple funciones muy importantes que debes aprender a escuchar. Las emociones son las herramientas que nos permiten saber qué necesitamos en cada momento, una información muy valiosa que no debemos reprimir ni negar.

5.
¿Solo una mala etapa o un sentimiento enquistado?

Tal y como venimos comentando a lo largo de esta primera parte del libro, existen ciertas dinámicas familiares que acaban produciendo frustración y un enorme desgaste emocional en padres e hijos.

Dinámicas que solo los adultos podemos romper

No es sencillo poner fin a estas dinámicas negativas una vez hemos caído en ellas. Mucho menos si pretendemos hacerlo de un día para otro. Es importante intentar no caer en ese bucle de enfados y decepciones que tanto debilitan la relación y dañan los vínculos generando profundos resentimientos. No obstante, en caso de que ya estemos cuesta abajo y sin frenos en este bucle tóxico, es urgente buscar el modo de salir de ahí cuanto antes. Este es uno de los objetivos que te propongo: ¡sal de este agujero negro que absorbe toda tu energía y la de los que tienes alrededor! ¡Desactiva el piloto automático y aprieta fuerte el freno de mano!

En este punto del libro ya hemos visto cómo surgen malos momentos, crisis, baches y conflictos; es decir, etapas complicadas y difíciles en las que es posible que la idea, la sensación y los sentimientos sobre lo mal que te cae alguno de tus hijos se haya vuelto algo bastante presente en tu día a día. Puede que creas que es algo puntual o que ya lo estés viviendo de manera crónica y persistente, y sientas que se está enquistando en ti ese desagradable malestar que tanto erosiona y degrada la convivencia.

De ahí la importancia de poder darte un respiro, de parar y pensar, de observar con tranquilidad en qué punto estás, hacia dónde vas y si esto debe dar ya un cambio de rumbo, o bien es el final de un trayecto

que, como ya vas intuyendo, no te lleva ni a ti ni a los tuyos a buen puerto. Espero que la lectura de este libro ayude a desentrañar estos conflictos.

En qué punto estamos

En el capítulo 3, dedicado a los hijos favoritos y a los desterrados, te he propuesto una serie de ejercicios. Uno de ellos te permitía llevar a un plano más consciente qué es lo que te está distanciando de tu hijo o hija, todo aquello que te molesta, irrita, decepciona o frustra. Recupera esa lista y, si no la has realizado, hazla, aunque solo tengas un hijo y hayas considerado que no te iba a resultar de utilidad.

Tómate un tiempo para reflexionar y anotar nuevas sensaciones, ideas y conductas. Piensa en las situaciones en las que se da esta conducta distanciadora; para facilitar el proceso, subraya las más comunes en tu caso. Te dejo algunos ejemplos:

- Espacios y ambientes: en casa, cuando hay visitas, en el parque, en el supermercado, en el médico, cuando tienes mucho trabajo, épocas especiales como en Navidad, o durante las vacaciones, etcétera.
- Con qué frecuencia: muy frecuente (más de una vez al día), frecuente (varias veces por semana), ocasional (alguna vez por semana), puntual (menos de una vez a la semana).
- Qué emoción te dispara y qué fuerza tiene en ti.
- Lo que sientes (miedo, vergüenza, rabia, tristeza) es:
  - racional o irracional,
  - real o imaginario.
- Qué emoción crees que siente tu hijo o hija y con qué intensidad.
- Qué haces tú ante estas situaciones y sus emociones.

Por ejemplo:

- Mantienes la calma.
- Permaneces en silencio.
- Empatizas con lo que está sintiendo.
- Lo miras con desdén o desprecio.
- Sermoneas.
- Gritas.
- Riñes.

Toma nota de todas estas cuestiones. Este punto es el que te indicará un poco dónde estáis y hacia dónde vais en vuestra relación.

Ten en cuenta que los conflictos son inherentes al ser humano, no podremos evitarlos y tampoco sería bueno hacerlo ya que con ellos aprendemos y crecemos. Sin embargo, sí que tiene importancia ver de qué modo abordamos las dificultades y los conflictos. Es decir, si:

1. Somos capaces de buscar soluciones haciendo el esfuerzo por encontrar posturas que favorezcan a las dos partes.
2. Empeoramos el conflicto:
   a. echamos más leña al fuego queriendo salirnos siempre con nuestras ideas preconcebidas,
   b. enterramos bajo la alfombra cualquier tipo de discusión o enfrentamiento. Y, créeme, bajo la alfombra estas cuestiones tienen la capacidad de ir creciendo con desmesura hasta ser tan grandes que no haya manera de afrontarlas adecuadamente.

Bien hayamos alimentado las hogueras o claudicado bajo una capa de silencios, los conflictos no resueltos terminan por consumirnos en un mar de quejas, reproches, críticas, resentimientos y rencores de los que se nutre la animadversión, la antipatía y el desapego.

Te invito a que reflexiones sobre lo que has leído hasta aquí y tomes nota en tu cuaderno sobre cómo has afrontado los conflictos hasta ahora.

¿Cuál es tu modo más habitual de reaccionar? ¿Cómo responde tu entorno? ¿Cómo te hace sentir? ¿En qué grado? Trata de darle forma, color y textura a esa emoción.

Hacia dónde vamos

Es probable que si estás leyendo este libro seas consciente de que el «hacia dónde vamos» hace tiempo tiene una respuesta. Cada vez que te lo planteas, es probable que veas que estás en una de estas dos posiciones:

1. Un inevitable choque de trenes.
2. Navegas sin rumbo y a la deriva.

Ninguna de las dos opciones parece ser un itinerario muy favorable por el que seguir, ¿verdad?

Si bien ambos viajes tienen resultados igual de malos para todos los involucrados, existe una clara diferencia entre ambos. Los efectos de estos caminos son especialmente negativos para los niños que están aprendiendo a manejarse con la vida y lo hacen mirando a los adultos, de quienes aprenden las reglas que posteriormente utilizarán para continuar con sus vidas.

Es primordial que les enseñemos de la mejor manera posible estos códigos de circulación vital donde el respeto, la tolerancia, la empatía y el trabajo en equipo son el fundamento para establecer cualquier tipo de relación. Los padres que somos reflejan, en gran medida, los hijos que fuimos. O, en otras palabras: aprendimos a ser padres siendo hijos; aprendemos a amar siendo amados y a respetar siendo respetados. Siempre, no obstante, hay un pero. A pesar de que muchas veces deseamos no repetir conductas que no nos gustaron, no siempre lo conseguimos y acabamos emulando antiguos patrones. Las introyecciones con las que hemos crecido y aprendido –es decir, esas ideas, creencias y actitudes de otros que hemos incorporado en nuestro repertorio de pensamientos y conductas– juegan en nuestra contra y volvemos a caer en las mismas trampas y errores.

Retomemos el asunto y veamos qué ocurre en cada caso.

Choque de trenes

Con este temido choque de trenes me refiero a permanecer invariablemente en una vía de único sentido sabiendo que nos vamos a estrellar bien contra un muro o contra otro tren que avanza a toda velocidad. A pesar de ser conscientes de ello, nos quedamos en esa vía sin bajarnos de nuestro tren porque, sencillamente, creemos tener preferencia –lo que llamaríamos «tener razón»– por ser quienes somos, es decir, su madre, padre o cuidador habitual. Este es un ejemplo muy claro de esas introyecciones de las que hablaba antes: creer que los niños nos deben obedecer a la primera porque nosotros somos sus padres y tenemos razón siempre.

Limitados por esas creencias con las que hemos crecido:

a. no escuchamos a los niños, tengan la edad que tengan,
b. no empatizamos con ellos,
c. no damos opción a cambiar de opinión ni los tenemos en cuenta,
d. tienen mayor peso las normas que los principios, quebrantar alguna de ellas supone un gran problema.

Cuando estamos en este punto corremos el riesgo de caer en un estilo educativo autoritario en el que nuestros hijos pueden acabar siendo obedientes y muy sumisos, sí, pero se pueden volver en nuestra contra y mostrarse irritables, agresivos, resentidos y muy malhumorados.

Vivir bajo estas circunstancias, en las que cualquier cuestión puede provocar un enfrentamiento, genera mucho estrés en todos los miembros de la familia. Entramos en una lucha de poder con dos bandos confrontados que tratan de imponerse por la fuerza. Nos quejamos de que las cosas no funcionan, pero no cambiamos nuestro

modo de proceder para que funcionen. Es una forma de educar en la que una y otra vez repetimos lo mismo a pesar de darnos cuenta de que estamos en vía única debido a que:

- no conocemos otro modo de hacer las cosas,
- consideramos que tenemos razón por encima de todo.

En ambas opciones nos servimos de la amenaza y el castigo, e imponemos reglas rígidas e inflexibles que alimentan el malestar y la aparición de emociones displacenteras, como la ira y el miedo. Asimismo, no debemos olvidar que cuando adoptamos este estilo educativo aparecen frecuentemente los gritos, los regaños y los reproches. Con nuestra gestión de la autoridad y el enfado, enseñamos a nuestros hijos a ser, precisamente, gruñones, desagradables, rencorosos, mentirosos, fríos, contestones, y una larga lista de adjetivos con la que podríamos continuar.

El precio de educar mediante reproches y regañinas es un alejamiento emocional progresivo de nuestros hijos. Ellos nos caen mal y nosotros a ellos les caemos todavía peor.

Sin rumbo y a la deriva

Puede que, en tu caso, trates de evitar a toda costa este temido choque de trenes en los que se instalan las familias de un perfil más bien inflexible y autoritario. Es posible que hayas ido adoptando distintas estrategias, que hayas preguntado a tus familiares y amigos o leído mil y un libros y blogs de crianza y educación. Has acabado por sentirte totalmente perdida y abrumada porque unos dicen una cosa y otros justo la contraria. Así no hay quien se aclare en esto de la crianza.

De manera que, en este propósito de tratar de mejorar las cosas, tanto tú como tus hijos, estáis navegando en un mar de dudas en el que ellos, sobre todo, han ido haciendo y deshaciendo sin saber muy bien cuáles serán las consecuencias de sus actos: unas veces les

castigas, otras ignoras sus travesuras o te enfadas, pero al día siguiente te muestras comprensiva. La vida es un constante ajuste y reajuste, aun así, lo cierto es que no se llega a ningún lugar con una brújula que pierde el norte o con una tripulación remando cada uno por su lado.

El coste de educar sin rumbo y a la deriva es igual de alto que el de educar con mano de hierro. No tener claros los objetivos ni qué se espera de cada uno de nosotros genera un gran malestar interior. Los niños no entienden por qué en unos casos actuamos de un modo y al día siguiente de otro, y se comportan según les parece. Los adultos, sus referentes, acabamos perdiendo la autoridad, la credibilidad y la confianza que en algún momento nos habíamos ganado.

En casa puede que reine el caos o el «me doy por vencida», «ya no sé que hacer porque nada me funciona con mis hijos», «lo he probado todo, me rindo, tiro la toalla».

Antes de seguir, ha llegado el momento de parar, reflexionar y tomar nota. Cierra los ojos y piensa en la imagen que te venga a la mente. Marca con una «X» aquello que has visualizado:

- ¿Un tren a toda máquina?
- ¿Una barca a la deriva?
- Algo distinto. Descríbelo.

¿Cómo te hace sentir la imagen que visualizas? Mas allá de una respuesta simple como «bien» o «mal», trata de darle temperatura como frío o calor. Ponle nombre a la emoción.

Sin frenos y cuesta a bajo

Sea como sea, en ambos casos se va cuesta abajo y sin frenos. Los resultados acaban produciendo patrones familiares potencialmente disfuncionales. Es decir, las funciones que cada uno de nosotros debemos realizar dentro del equipo familiar no se ejercen de forma saludable y se viven situaciones que generan malestar, dolor, soledad, rabia e impotencia. Ya sea porque se adoptan roles:

- pasivos,
- sobreprotectores,
- rígidos e inflexibles,
- distantes.

Todas las emociones y sentimientos que se nos despiertan en estas maternidades y paternidades acaban por tener un efecto bumerán.

El efecto bumerán de nuestras emociones

Nuestras emociones, sea cual sea el tipo de emoción que estemos sintiendo, y nuestras conductas, es decir, el modo que tenemos de comportarnos con nuestro entorno, se proyectan directamente hacia el cerebro de nuestros hijos.

Ellos nos devolverán, probablemente, lo mismo que les enviamos en un efecto bumerán.

¿Cómo te has sentido hoy? ¿Qué emoción ha predominado? ¿Alegría, tristeza, rabia, miedo? ¿De dónde provenía esa sensación: del exterior o del interior de tu familia? ¿Qué comportamientos has percibido a tu alrededor?, Especialmente toma nota de los de tu hijo o hijos. ¿Ves alguna relación?

Efectivamente: cuando nosotras estamos bien, todo a nuestro alrededor parece más fácil. Si proyectamos alegría, serenidad y confianza, veremos a los más pequeños felices, alegres, llenos de vitalidad, oiremos sus risotadas y los veremos brillar alrededor nuestro. Además de un efecto inmediato también es algo que tiene efectos a medio y largo plazo.

Si, en cambio, lo que sentimos y proyectamos es continua desesperación, frustración, rabia y enojo recibiremos con toda seguridad mucho de lo que hemos ido sembrando: niños malhumorados que se enfadan por todo, que contestan mal y que no disfrutan con nada. Es cierto que esta actitud en nuestros hijos en ocasiones se trata de un efecto transitorio producto de una fase evolutiva, pero ten en cuenta que las emociones se contagian y se aprenden, las observan en nuestro rostro, en nuestro modo de hablar,

de caminar y de estar en la vida, y que para nuestros hijos somos sus principales referentes.

Debemos ser conscientes de lo que proyectamos y darnos cuenta de los efectos que tiene sobre nuestros hijos. Recordemos que están en continuo aprendizaje y constante transformación. Los niños absorben información continuamente sobre:

- cómo comportarse,
- cómo reaccionar ante determinadas situaciones,
- cómo afrontar las dificultades,
- qué hacer ante los problemas.

Lo absorben todo y los mejores patrones o modelos a seguir somos, indudablemente, los padres. Como tal, debemos tener bien presente que el modo de expresar nuestras emociones tiene ese efecto bumerán que puede acabar lastimándonos a todos si no sabemos manejarlas.

Si cuando estamos con nuestros hijos nos mostramos airados, irritados, enfadados y como si ellos nos molestaran, no obtendremos otra cosa que conductas disruptivas y llamadas de atención para que les prestemos un poco de ese tiempo que parece que nunca tenemos. Cuando nuestro estado de ánimo habitual es el enfado, debemos ser conscientes que les produce un malestar emocional con consecuencias conductuales importantes: van a mostrarse más inquietos, enfadados, revoltosos y desobedientes porque «total, mami ya está enfadada, pues me porto mal».

La autoevaluación es imprescindible. Identificar qué es lo que lanzamos o proyectamos al exterior nos permitirá conocer qué debemos cambiar en nosotros si queremos cambios en nuestros hijos.

Vuelve al ejercicio que acabas de realizar al inicio de este epígrafe. Lee tus propias reflexiones y continúa la lectura.

Fin del trayecto o cambio de rumbo

Llegados a este punto, no queda otra que:

- cambiar de rumbo, es decir, modificar algunas pequeñas cosas que dificultan la relación;
- dar por finalizado el trayecto; esto es aprender a hacer las cosas de un modo totalmente distinto y, si es necesario, con ayuda de un profesional experto en familias.

En ambos casos debemos ir despacio y por pasos. Escribirlo, leerlo o decirlo es mucho más sencillo que hacerlo. Tanto si las dificultades con las que te encuentras acaban de empezar, cuando puedes plantearte un cambio de rumbo, o si ya llevan mucho tiempo instaladas en tu modo de proceder, cuando se hace preciso dar por finalizado el trayecto, es importante que te prepares para:

- desactivar el piloto automático con el que vienes funcionando,
- usar el freno de mano cada vez que te veas impulsada a reaccionar de un modo que ya has comprobado en cientos de ocasiones que no es el mejor.

Cómo proceder

Desactivar el piloto automático

Vivimos en modo automático. Sí, todos. Incluidas tú, yo, tu pareja y tus vecinos del quinto.

Verás, diariamente hacemos miles de tareas de las que no somos ni conscientes: nos levantamos de la cama, vamos al baño, preparamos una taza de café o té, conducimos y llegamos a nuestro puesto de trabajo. Quizás ni nos hemos dado cuenta de todo lo que ocurría a nuestro alrededor ni de las acciones que hemos ido realizando a lo largo de todo este trayecto.

Esta forma de conducirse en la vida es muy efectiva para nuestro cerebro. Es un modo de reducir la fatiga que causaría tener que pensar

qué, cómo, cuándo y por qué hacemos cualquiera de estas acciones habituales que forman parte de nuestro día a día.

Los automatismos con los que actuamos nos ayudan a no tener la mente sobrecargada, pero (aquí también hay otro pero) puede ponernos en apuros. Por ejemplo, equivocarnos de camino cuando hacemos un trayecto distinto al habitual o responder con un tajante «no» sin haber escuchado qué nos han preguntado. Esto último es muy habitual en la crianza. Muchas veces, cuando nuestros hijos nos hablan, no les prestamos la atención que requieren: estamos contestando mensajes de WhatsApp, trabajando, cocinando o mirando un partido de fútbol. Nuestras respuestas son automáticas. También cuando nos enfadamos por alguna trastada o cuando tenemos prisa.

En esta ocasión, el ejercicio que tienes que realizar consiste en tomar consciencia de algunos de tus automatismos.

Anota algunas de las conductas que has realizado hoy de modo automático, desde que te has levantado hasta ahora. ¿Y ayer? Revisa con atención y subraya aquellas que tengan que ver con el modo de proceder con tu hijo o hijos.

Ahora que eres más consciente de cuántas cosas realizas sin apenas darte cuenta, es el momento de tomar consciencia de lo importante que es desactivar el piloto automático para educar lejos de las reacciones automáticas e impulsivas.

Presionar el freno de mano

Muchas veces no tendremos suficiente con tratar de desactivar el piloto automático, habrá que tirar fuerte del freno de mano y parar en seco en el mismo instante que seamos conscientes de que repetimos los mismos patrones.

Tómate un momento antes de reaccionar del mismo modo que siempre. Antes de actuar pregúntate:

- ¿Estás escuchando a tus hijos? ¿Cuál es su necesidad?

- ¿Qué está sucediendo en tu interior? ¿Cuál es tu necesidad?
- ¿Cuánta distancia existe entre ambas necesidades? Si te ayuda, puedes dibujarlo o poner una cantidad numérica expresada en centímetros, metros o quilómetros.
- ¿Qué te impulsa a reaccionar de ese modo? ¿Es algo racional o irracional? ¿Es uno de esos aprendizajes relacionados con las introyecciones de las que te he hablado anteriormente?

En las próximas páginas daremos las claves para reconducir la situación, paso a paso.

Recuerda

Los conflictos son inherentes al ser humano, no podemos evitarlos ni debemos tratar de hacerlo, de ellos podemos aprender, crecer y mejorar nuestras ideas. Sin embargo, según cómo sea nuestro modo de abordarlos, pueden desgastar las relaciones con los demás. Tanto pretender tener siempre la razón como negarse a enfrentarse a una situación que nos disgusta no soluciona el conflicto, sino que este sigue ahí latente esperando a resurgir en cualquier otro momento.

Para mejorar la relación con nuestros hijos es clave desactivar el piloto automático con el que solemos funcionar, desconectar esos automatismos que tantos errores educativos nos llevan a cometer y, si es preciso, parar en seco cada vez que nos sintamos impulsadas a reaccionar de un modo inadecuado.

6.
El primer paso, aprendiendo a caminar

Hasta ahora hemos reflexionado sobre qué nos ha llevado hasta el punto de que nuestro hijo nos caiga mal. Ha sido necesario desentrañar los detonantes de todas esas emociones displacenteras que sentimos cuando nos relacionamos con él. Asimismo, hemos abierto el foco para entender mejor qué es lo que nos estaba causando ese malestar: idealizaciones, expectativas, frustraciones, etiquetas o preferencias encubiertas. En definitiva, toda una serie de motivos que han ido gestándose en nuestro interior y que, con el transcurrir del tiempo, han acabado por germinar en forma de animadversión, aborrecimiento o desapego hacia alguno de nuestros hijos. Sensaciones para las cuales, desafortunadamente, nadie nos preparó ni nos advirtió, pero que nos comunican toda una serie de información importante que es necesario aprender a escuchar. De ahí todas esas pequeñas actividades que se han planteado, dirigidas a ir esclareciendo qué es lo que te está ocurriendo en esa relación contigo misma y, sobre todo, con tu hijo. Ahora ha llegado el momento de reconducir, de algún modo, la situación. De volver a empezar, si cabe, e ir reconstruyendo el vínculo perdido con él.

Como un bebé, tendremos que prepararnos para dar nuevos primeros pasos y aprender a caminar de un modo totalmente distinto, porque tal y como lo hemos venido haciendo hasta ahora, no hemos hecho otra cosa que tropezar una y otra vez, quizás, porque pretendíamos correr antes de saber andar. Usemos esos traspiés para ayudarnos a mejorar pues cada error identificado debería convertirse en una oportunidad para aprender, crecer y progresar. No va a ser una tarea fácil, y en más de una ocasión volverás a la casilla de salida, pero aprender es un constante subir y bajar.

Como madre que soy de dos niños, mejor dicho, de dos chicos ya adolescentes, sé que lo estás haciendo de la mejor manera, como has

podido y sabido, con tus recursos, que no son pocos. Yo, como tú, he tropezado cientos de veces tratando de ser la mejor madre posible y, al igual que tú, he sentido las frías punzadas de lo que he considerado como un fracaso, una decepción y, sí, como una derrota. Además de mi experiencia profesional, es por mi experiencia personal que sé lo difícil que es este camino de la maternidad. No es cuestión de añadir más leña al fuego ni de colocar más peso sobre esa mochila ya muy cargada de culpa, miedo y frustración, sino de ir soltando lastres.

Es tarea y responsabilidad de los padres crear vínculos y relaciones favorables que permitan a nuestros hijos crecer de un modo saludable física y emocionalmente para que puedan llegar a ser personas:

- con una sana autoestima y un buen autoconcepto de sí mismas,
- responsables,
- autónomas,
- respetuosas con ellas mismas y con las demás.

De ahí la importancia de desactivar ese piloto automático con el que hemos venido funcionando y de hacer uso del freno de mano. Llegados a esta situación, que tanto desasosiego nos causa, es preciso parar en seco y:

- reconsiderar trazar nuevas rutas más conscientes,
- educar con mayor respeto y tolerancia,
- tender nuevos puentes que unan en lugar de elevar muros que separen,
- establecer nuevas normas y límites (tan necesarios e imprescindibles para aprender a convivir sin herir),
- crear un ambiente familiar seguro donde todos podamos crecer y desarrollarnos, un lugar donde la comunicación sea un pilar fundamental que construya relaciones saludables entre todos los miembros.

En este punto será conveniente:

- reconocer, aceptar y validar lo que sentimos (tanto unos como otros: adultos, niños y adolescentes);
- normalizar más lo que nos pasa, sin juzgar nuestras emociones y tratar de patologizar menos la vida;
- derribar los muros que nos impiden ver a las personas que se están formando a nuestro lado, liberándoles de ideales y expectativas irreales;
- ser conscientes de que aparecerán obstáculos, que tropezaremos de nuevo pero que el error no es otra cosa que parte de un aprendizaje continuado, tanto nuestro como suyo, el de nuestros hijos;
- realizar pequeños cambios, sin prisas, mostrando mucha más paciencia de la que hemos tenido hasta el momento, si cabe.

Reconocer, validar y aceptar lo que sentimos

En el capítulo 4 reflexionamos sobre algunas de las emociones más comunes que suelen aparecer a lo largo de nuestro rol materno (o paterno, claro), si bien sabemos que algunas de ellas, por lo general, se dan más en las madres que en los padres, como puede ser esa sensación de culpa que mencionábamos antes. Sea como sea, lo importante es:

- reconocer qué sentimos,
- por qué lo sentimos,
- qué tratan de comunicarnos nuestras emociones.

Negarlas, reprimirlas o tratar de maquillarlas –o, lo que es lo mismo, invalidarlas– no nos ayuda en absoluto, ya que ignoraremos la necesidad que debemos cubrir. Cuando eso ocurre, no podemos cerrar el proceso iniciado por el estímulo que disparó la emoción. El círculo queda abierto y nuestro cuerpo y nuestra mente siguen buscando el equilibrio perdido. De modo que permanecemos en un constante

desequilibrio y malestar.

Es importante que nos escuchemos y que aprendamos a reconocer si aquello que estamos sintiendo es rabia, tristeza, miedo o una mezcla de ellas, como la culpa o la vergüenza. Saber qué sentimos nos ayuda a saber qué necesitamos. A veces, el mensaje es muy claro, en otras, no lo es tanto. Sobre todo, si nos hemos negado y prohibido a lo largo de los años sentir algunas de nuestras emociones, algo que suele sucederles a muchas mujeres con la rabia, o con la tristeza a los hombres. No solo es fundamental poner atención en identificar las sensaciones que nos producen las emociones y ponerles nombre para validarlas y reconocerlas en nosotros y en los demás, sino que también es preciso que podamos validarlas para ir un paso más allá. Aceptar y validar emociones es uno de los grandes logros en el desarrollo de nuestra inteligencia emocional. Aceptar y validar, por ejemplo, que:

- ante esa mirada de mi hijo siento rabia,
- su modo de hacer las cosas me causa una enorme frustración,
- tengo miedo a que no sea la persona que me había imaginado,
- me siento culpable de no poder conciliar mi vida profesional con la familiar.

Reconocer ante nosotros mismos que eso es lo que sentimos y que esas emociones son las que nos mueven nos permitirá llevar a cabo los cambios necesarios, algunos fáciles, otros no tanto. Te avanzo que muchos de esos cambios deberás realizarlos en relación con tu modo de ver y enfocar las situaciones.

En este punto te propongo que anotes en tu cuaderno las emociones que sientes respecto a la relación con tu hijo. Sé precisa, anota qué comportamientos concretos despiertan en ti esas emociones displacenteras.

«Me doy permiso para aceptar que siento .... ante .... ».

Ve un paso más allá y escribe sobre alguna situación con tu hijo que te provoque satisfacción. Quizás, y según lo embrollada que esté en este

momento tu relación con él, te costará encontrar estas sensaciones. Si no las encuentras, date permiso para sentir solo lo que estás sintiendo. Sea lo que sea.

Una vez realizado el ejercicio con tus propias emociones, te propongo que lo hagas también con tu hijo.

«Acepto que mi hijo sienta .... cuando ....».

Recuerda que no hay emociones buenas ni malas, pero sí debes ir con cuidado con el modo de expresarlas, sobre todo si al hacerlo dañamos a quienes tenemos alrededor o a nosotros mismos.

Validar no significa estar de acuerdo con lo que el otro siente, ni siquiera que lo comprendamos con precisión, sino no juzgar ni actuar para que la otra persona reprima sus emociones o las niegue. Es decir, evitaremos las tan consabidas frases del estilo:

- «No tengas miedo»,
- «No te enfades por esta tontería»,
- «No llores»,
- «No te preocupes»,
- «¿No te da vergüenza a tu edad llorar por esto?».

¿Sueles decir este tipo de frases? Anota las que más usas.

¿Recuerdas si te las han dicho a ti recientemente y/o cuando eras niña? ¿Qué te decían?

¿Cómo te sentías?

¿Cómo crees que se siente tu hijo cuando las oye?

Normalizar más, patologizar menos

Normalizar lo que nos sucede es otro punto importante que debemos tener en cuenta para reconstruir las relaciones deterioradas a lo largo del tiempo, tanto en relación con nosotras mismas, como madres o padres, como en relación con nuestros hijos. Se trata de seguir con ese no juicio, sin etiquetarnos por lo que sentimos, ni caer en la trampa tan común de patologizar la infancia. Es decir, de no convertir en

procesos patológicos situaciones tan normales como las rabietas o los celos de nuestros hijos ante la llegada de un nuevo hermano. Si bien es cierto que en determinados casos sí será conveniente buscar apoyo profesional que nos guíe y nos ofrezca nuevas herramientas para abordar la situación, revertir relaciones dificultosas y prevenir futuros problemas.

En el punto en el que nos encontramos en esta lectura quiero, no obstante, poner el acento en la normalidad, en la comprensión de que la perfección no existe más allá de nuestras propias mentes. Sentirnos abrumadas, cansadas, frustradas o enojadas no nos hace malas madres ni quiere decir que estemos enfermas, de igual manera que no son malos ni, desde luego, tienen un trastorno nuestros hijos por sentir celos, tener una rabieta o protestar por los límites y las normas que deben respetar.

Volvamos de nuevo a pararnos para tomar consciencia de cuál es el diálogo que tienes internamente, pues ese diálogo interno dispara emociones y de ellas emergen distintos comportamientos.

Anota qué tipo de diálogo interno crees que predomina en ti: ¿las críticas constantes hacia lo que haces o bien esta crítica se desplaza hacia tu hijo? ¿Qué es lo que te sueles decir a ti misma cuando te ves o te has visto superada por un momento de crispación? Escribe todo lo que se te pase por la cabeza.

Una vez lo hayas escrito, léelo en voz alta. ¿Cómo te suena? ¿Es algo que normaliza o más bien patologiza?

Cierto, es frecuente que aparezcan ganas de gritar, de huir, de desaparecer, de dejarlo todo[7] y que esa voz interna nos susurre cosas poco amables, pero ¿cómo te sentirías si una amiga dijese estas cosas de ti? ¿Por qué crees que te tratas de esta manera? ¿Tienen algo que ver las expectativas, las idealizaciones o las etiquetas que has colocado sobre tus hombros o los de tu hijo?

Derribando muros

Las expectativas, idealizaciones y etiquetas tienen, como has ido

descubriendo a lo largo de este viaje que has emprendido conmigo, un gran poder sobre nuestro modo de ver el mundo. Tienen la capacidad de distorsionar la realidad y nos ciegan por completo. Todas esas piedras, colocadas en las mochilas vivenciales de nuestros hijos, no solo pesan sobre sus hombros, también han ido construyendo un denso muro divisorio que nos aleja y separa día a día. Una pared llena de reproches, insatisfacciones y frustraciones que nos impide ver a la persona que se está formando a nuestro lado.

Estarás de acuerdo conmigo en que es sumamente difícil *ver* a nuestro hijo de manera real cuando tratamos de verlo como aquel que habíamos imaginado que sería. Lo que vemos es, tal vez, todo lo que no es, todas nuestras expectativas no cumplidas. Lo que vemos, quizá, son todas esas etiquetas y sus limitaciones. No vemos, en cambio, su potencial, su energía, su autenticidad o sus talentos. Para poder apreciarlos, es necesario que nos desprendamos de todas esas ideas o creencias con las que hemos venido actuando y, para hacerlo, debemos ser conscientes de cuáles han sido.

Veamos un ejemplo. Ante un niño movido, como la gran mayoría de niños, solemos colgarle de inmediato, tanto en casa como en su centro escolar, la etiqueta de hiperactivo. Una etiqueta que de por sí lleva asociado un componente negativo. Un modo de normalizar y no patologizar, además de enfatizar su potencial y no tanto sus limitaciones, sería tratar de verlo como un niño explorador, vital, enérgico, espabilado… También etiquetarías, pero con valor positivo. Es una visión que tiende puentes más que construir murallas.

Si lo deseas, puedes continuar ejercitándote en esta nueva fase. Piensa y anota aquí o en tu cuaderno qué tipo de etiquetas has colocado sobre tu hijo. ¿Qué connotación tienen? ¿Positiva o negativa? Piensa y pon atención para poder discernir cuáles tienen que ver con él y cuáles contigo, con lo que tú esperas de él, con lo que habías soñado, imaginado y diseñado para su futuro.

Una vez hayas separado unas y otras, puedes subrayarlas en distintos colores o bien hacer dos listas. Por último, trata de sustituir esas etiquetas por adjetivos más amables. ¿Cómo crees que le pueden hacer sentir?

Todos nuestros esfuerzos como madres y padres deberían ir

encaminados a descubrir quién y cómo es en realidad nuestro hijo. Descubrir qué fortalezas o talentos tiene, qué le motiva, qué le disgusta y qué podemos hacer para entenderlo. Nuestra energía debe enfocarse en intentar entender quién es para poder guiarle adecuadamente, aceptar sus torpezas, sus payasadas y sus contradicciones. Al fin y al cabo, es un niño de carne y hueso, no un sueño, un ideal, ni un muñeco al que dirigir y manipular.

Aceptar a nuestros hijos como son supondrá invertir toda esa energía que empleamos en criarlos y educarlos en lo que verdaderamente importa: conocerles, entenderles, guiarles y ofrecerles aquello que requieren en cada momento de su desarrollo evolutivo sin adelantarnos demasiado ni quedarnos en etapas pretéritas porque entonces estaremos desatendiendo sus necesidades reales, tanto físicas como emocionales y sociales.

Viejos y nuevos obstáculos por superar

Si hay algo que no debes perder de vista es que a lo largo de este nuevo camino van a ir apareciendo nuevos y antiguos obstáculos.

Los antiguos ya los has ido identificando, tienes experiencia con ellos. Sabes cómo impactan sobre ti y sobre los de tu alrededor, en especial sobre ese hijo con el que la relación se ha vuelto dificultosa. Para lograrlo:

- has realizado una lista con toda una serie de detonantes que disparan en ti emociones intensas de rabia, frustración, tristeza, vergüenza o culpa;
- has anotado y analizado aquellas conductas de tu hijo que te distancian de él.

Has conseguido ser más consciente de lo que ocurre a tu alrededor, dentro y fuera de ti. Ahora toca aprender a anticipar las dificultades, verlas venir para tratar de saltarlas, rodearlas, evitarlas, superarlas o enfrentarte a ellas con nuevas herramientas.

Recuerda: la perfección no existe, el error cero es un ideal. No te fustigues ante un nuevo fallo, sé compasiva contigo y con los que te rodean, porque aparecerán dificultades relacionadas con los cambios que vas a ir realizando. La adaptación va a ser necesaria tanto para ti como para tu hijo, pero también para todos los miembros del círculo familiar. No va a ser siempre fácil, ni un camino de rosas. Más bien, te diré, se asemeja al camino de baldosas amarillas que recorrió Dorothy hasta encontrar al Mago de Oz.

Ten en cuenta que aparecerán nuevos obstáculos, aunque a veces serán obstáculos ya conocidos con nuevos ropajes. En el camino de la crianza y educación de los hijos no hay zapatos mágicos ni recetas milagrosas que nos salven de los mil y un problemas que puedan aparecer. Podemos prevenir algunos de ellos haciéndonos una idea de que lo puede suceder, si eliminamos esa capa de perfección con la que queríamos cubrirnos y aprendemos de nuestros errores pasados.

¿Qué obstáculos piensas que vas a superar con mayor facilidad? ¿Qué tipo de dificultades crees que te esperan? ¿Qué sientes al pensar en ello?

Recuerda

Con el tiempo, la mala relación con nuestros hijos germina en nuestro interior toda una serie de sensaciones y emociones que nos causan un profundo malestar para el cual, desafortunadamente, nadie nos ha preparado. Sin embargo, debemos tener en cuenta que:

- Sentirnos abrumadas, cansadas, frustradas o enojadas no nos hace malas madres, de igual manera que no significa que nuestros hijos sean malos por sentir celos, tener una rabieta o protestar por los límites y las normas que deben respetar.
- No hay emociones buenas ni malas, pero sí conductas adecuadas o inadecuadas. Debemos ser cuidadosas con el modo de expresar esas emociones, sobre todo si al hacerlo dañamos a quienes tenemos alrededor o a nosotras mismas.
- Es tarea y responsabilidad del adulto tratar de crear vínculos y relaciones favorables que permitan a los hijos crecer de un modo saludable física y emocionalmente.
- Las expectativas, idealizaciones y etiquetas tienen la capacidad de distorsionar la realidad, nos ciegan. Lo que vemos es todo aquello que no es y todas nuestras expectativas no cumplidas. No vemos su potencial, su energía, su autenticidad, sus talentos.
- Nuestra energía debe enfocarse en tratar de entender quién es, a fin de poder guiarle adecuadamente, aceptar sus torpezas, sus payasadas

y sus contradicciones. Al fin y al cabo, es un niño de carne y hueso y no un sueño, un ideal, ni un muñeco al que dirigir y manipular.
- La perfección no existe, el error cero es un ideal.

7. Tendiendo puentes

Una vez tirados, poco a poco, los muros que se alzaban entre nuestros hijos y nosotras, llega el momento de tender nuevos puentes para unirnos, conectar y empatizar. Una forma de hacerlo es cambiando el foco de nuestra lupa: es el momento de focalizarnos en las actitudes positivas y dejar de lado las negativas. No hemos de confundir esta mirada positiva con ignorar y dejar de reconducir conductas inapropiadas o disruptivas, pero sí debemos darnos cuenta de que no todo en nuestros hijos es tan negativo. En el capítulo 3 ya comenzamos a verlo con la lista de conductas y comportamientos que te acercan a tu hijo. Recupérala y tenla presente.

Asimismo, es el momento de buscar los medios para tratar de entender por qué nuestros hijos actúan del modo en que lo hacen y hasta qué punto esos comportamientos que nos disgustan o perturban son una respuesta a nuestra manera de proceder con ellos. Recupera la lista del capítulo 3 en la que anotaste estas situaciones. Recuerda que sentirse abrumada, cansada, triste o enfadada es totalmente natural. No nos juzguemos con tanta severidad para no hacerlo con nuestros pequeños. Conectemos y empaticemos dejando que los jueces hagan su trabajo fuera de nuestros hogares, nuestra función como padres no es la de juzgar a nuestros hijos, es acompañarlos, guiarlos y reconfortarlos cuando lo necesiten, a pesar de las muchas diferencias que podamos tener.

Conectar y empatizar

Todos hemos oído hablar de la importancia de la empatía, es decir, esa capacidad para ponernos en el lugar del otro y sentir lo que él o ella siente. Es a través de la empatía que somos capaces de conectar realmente con aquella persona con la que interaccionamos (en este

caso nuestros hijos). No siempre es fácil empatizar.

Pese a que con la empatía sintonizamos con las emociones, los pensamientos y las conductas del otro, ser empáticos no significa dar la razón sin más o estar de acuerdo con todo lo que el otro hace, piensa o siente. Se trata de ver realmente a esa otra persona, de escucharla activamente y entrar en su piel. Para poder hacerlo, debemos despojarnos de nuestras expectativas, prejuicios o ideas previas. Solo de este modo seremos capaces de ofrecerle el apoyo emocional que necesita –sin juzgar, reprochar o aconsejar– porque en la gran mayoría de los casos esa persona solo necesita sentirse vista, escuchada y reconocida.

En consecuencia, cuando hablamos de empatía hablamos de ponernos realmente en el lugar del otro para ver las cosas desde su perspectiva o, como habitualmente habremos escuchado, ponernos en sus zapatos y andar con ellos. Saber dónde le aprietan y dónde le vienen flojos. Empatía es saber identificar, validar y aceptar las emociones y los sentimientos de los demás, a pesar de no compartirlos. Cuando además de identificar, validar y aceptar las emociones y los sentimientos los compartimos, es de simpatía de lo que hablamos.

En este momento, y siguiendo la línea de actividades que hemos realizado hasta ahora, te planteo que reflexiones sobre estas cuestiones, escríbelo con libertad, nadie te juzga:

¿De qué manera le muestras tu empatía a tu hijo? ¿Cómo sueles actuar cuando está enfadado, triste o decepcionado? ¿Qué mensajes le ofreces?

¿Cómo te das cuenta de lo que le ocurre? ¿En qué aspectos te fijas: en su comportamiento, en su tono de voz, en su mirada, en su postura corporal...?

¿De cero a diez, cuán empática crees que eres en general?

¿Y con tu hijo?

Ahora imagina y dibuja una línea como si fuera una regla de medir de cero a diez. Coloca en ella tanto tu nivel de empatía general como la que muestras con tu hijo. ¿Cuánta distancia hay? ¿Mucha, poca, ninguna? ¿A qué crees que es debido?

Cabe señalar, y esto es fundamental para poder desarrollar nuestra empatía, que debemos prestar atención a todas esas pequeñas señales,

tanto verbales como no verbales, que expresan aquellos con quienes estamos interactuando. Esto es, nada más y nada menos, ser capaces de oír y ver más allá del mensaje oral explícito, captar los deseos y sentimientos no expresados con palabras. Sin un buen entrenamiento previo no es una tarea sencilla.

Recuerda que:

- las señales verbales son las palabras que elegimos y expresamos explícitamente para comunicar algo;
- las señales no verbales son todo lo demás que rodea a esas palabras, y que podemos descomponer en dos grandes grupos:

1. Señales asociadas al lenguaje verbal (paralingüísticas):
    - Dicción
    - Tono
    - Fluidez verbal o ritmo
    - Entonación
    - Sonidos fisiológicos y emocionales como el llanto y la risa
    - Pausas
    - Silencios
2. Señales asociadas al comportamiento:
    a. Kinestésicas
        - Postura
        - Gestos, en los que incluimos movimientos de las manos y los brazos
        - Expresión facial
        - Contacto visual (miradas)

    a. Proxémicas
        - Posición respecto a los demás

Los expertos en este tema afirman que:

- un 55 % de nuestra comunicación se realiza a través

del cuerpo, eso que llamamos lenguaje corporal (kinestesia y proxemia;
- el 38 % es a través del tono de voz (paralingüístico);
- solo un 7 % es contenido verbal.

¡Imagina todo lo que nos podemos llegar a perder si no estamos atentos o no sabemos leer las caras, los gestos, las miradas o los tonos de voz! Si solo nos quedamos con las palabras dichas nos perdemos el 93 % del mensaje, que es emocional. De ahí que surjan tantos problemas cuando escribimos mensajes de texto en las redes sociales o enviamos algún correo electrónico.

En conclusión, si nuestras emociones son como un GPS que nos indica hacia dónde ir o no, la empatía vendría a ser un radar de las emociones de los demás. Nos ofrece una visión más amplia y completa de las personas que nos rodean y nos permite comprender mejor las conductas, las emociones y los pensamientos de los demás, a pesar de no tener por qué compartirlos. Aprendiendo a interpretar las señales que los otros emiten a través de sus gestos, miradas y tonos de voz podremos intuir qué es lo que les está ocurriendo internamente, aunque no nos lo digan directamente.

¿Alguna vez has sentido que alguien te decía una cosa, pero estaba sintiendo otra? ¿Alguna vez lo has hecho tú? No cabe duda de que sí. Aunque no seas del todo consciente de haberlo hecho, todos lo hacemos. En especial cuando nos preguntan cómo estamos, nuestra respuesta automática es: muy bien, gracias. Muchas veces no tenemos claro qué sentimos o queremos; otras no sabemos bien cómo decirlo e incluso tenemos miedo de expresarlo en voz alta. Ciertamente, muchas veces lo que decimos en palabras se contradice con lo que nuestro lenguaje corporal comunica y, créeme, este último es el que vale.

Nuestros hijos no son una excepción. ¿Te suena la frase «quiéreme cuando menos me lo merezca porque es cuando más lo necesito»?[8] ¿Qué te sugiere en este momento, al pensar en tu hijo? Piensa en ello.

¿Por qué nos cuesta tanto empatizar?

En primer lugar, para poder dar respuesta a esta pregunta, debemos partir de la idea de que la empatía es una habilidad que ha de ser aprendida, observada y practicada desde la infancia. Si bien es cierto que hay una una base innata (neuronas espejo),[9] no nacemos siendo empáticos. Aprendemos a serlo. ¿Cómo lo hacemos? Del mismo modo que aprendemos otras habilidades o conductas, por medio de:

- Observación e imitación: observando nuestro entorno (familia, escuela, grupo de amigos).
- Ensayo-error: a través de las experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestra vida.

Así y teniendo en cuenta que, como bien sabemos, el entorno no es igual para todas las personas; en muchos casos nos encontraremos con entornos favorables y otros que no lo serán tanto o nada. De ahí que haya personas muy empáticas y otras con una empatía rozando el insuficiente. Influye, también, nuestra autoestima. Los estudios realizados respecto a la empatía han observado que aquellas personas con una autoestima positiva son más empáticas. Al sentirse más seguras, son más capaces de entender los sentimientos de los demás y más hábiles para poder ponerse en el lugar de ellos (Mestre, Samper y Tur, 2008). Pero yo me pregunto también si esto no será algo que se retroalimente. Es decir que, a mayor capacidad de empatizar y entender al otro, mejores interacciones tenemos, lo que nos hacer sentir mejor con nosotros mismos, aumentando de este modo nuestra autoestima. Y a la inversa, cuanta menos capacidad de entender al otro tenemos, presentamos más problemas para relacionarnos y, en consecuencia, empeoran nuestra autoestima, nuestro bienestar y sufrimos mayores problemas de salud mental (tristeza, depresión, conductas agresivas y violentas, sentimientos de soledad, incomprensión…).

Hay otro elemento muy importante y fundamental. A veces estamos

tan centrados en nuestras propias emociones, en nuestras ideas y creencias que nos resulta muy complicado salir de nuestro yo y ver más allá de nosotros mismos. Para ser capaces de ser empáticos debemos liberarnos de nuestras ideas, creencias, emociones y expectativas.

Dentro de este mismo saco, podemos encontrarnos con que no somos capaces de empatizar por estar en ese supuesto pedestal de omnipotencia que la maternidad o paternidad creemos que nos ofrece. Dicho en otras palabras: los padres y las madres nos colocamos en una posición de superioridad en la que asumimos que lo sabemos todo, que todo lo podemos resolver y que las cuestiones de nuestros hijos son banalidades. Desde esa posición tratamos de quitar importancia a lo que sienten y consideramos que sus emociones, pensamientos y problemas son cosas menores y triviales. Les negamos el derecho a sentir miedo, rabia, frustración y tristeza, pero también les negamos la capacidad de pensar por ellos mismos al darles soluciones y respuestas a todo cuanto nos plantean.

Debemos realizar un reaprendizaje, resetear e instaurar un nuevo *software* en nuestro modo de proceder. Validar lo que sienten y ofrecerles la oportunidad de que busquen sus propias respuestas, que unan informaciones y que se equivoquen si es necesario, porque solo así aprenden a saber qué sienten y qué necesitan realmente.

Toma de nuevo lápiz y papel y anota dónde crees que estás tú. ¿Te cuesta empatizar? ¿Te has visto reflejada en alguno de estos puntos? Respóndete más allá de un sí o un no, describe en cuál y por qué.

Tal vez pienses que esto de la empatía está muy bien, pero que tampoco es tan importante en el día a día de nuestra crianza. Si es así, a continuación, te explico por qué es tan fundamental para que las relaciones con nuestros hijos mejoren y fluyan de un modo más armónico.

¿Por qué es tan necesaria la empatía en la relación con

nuestros hijos?

Mostrar empatía es esencial en el diálogo con nuestros hijos porque es a través de nuestra mirada empática que fortalecemos y estrechamos los vínculos afectivos que nos unen a ellos.[10] Sin empatía, todo es más difícil, la convivencia se erosiona lentamente. Crea incomodidad. Nos sentimos incomprendidos e invisibles. Y con estas sensaciones en la mente y el cuerpo nos alejamos y poco a poco aprendemos a encerrarnos en nuestros caparazones. Sin la empatía del otro nos sentimos juzgados y sentenciados a cumplir con la condena de los reproches, las regañinas, los sermones o los castigos, por poner algunos ejemplos comunes.

¿Cómo mostrarles nuestra empatía?

Darles la oportunidad de que se expresen con libertad dejándoles el espacio y el tiempo que necesiten para ello es la forma más sencilla de mostrarles empatía. Es decir, como adultos, intentemos dejar de hablar, sentir y pensar por ellos. Reconozcámoslo, lo hacemos muy a menudo: en más de una ocasión te habrás dado cuenta de que estás respondiendo preguntas dirigidas a tu hijo, le habrás dicho que no es verdad que haga frío o calor o que eso que está pensando es una tontería.

Por lo tanto, para mostrarles esa empatía que tanto necesitan, no hay que hacer ni preguntar mucho. Tan solo es necesario facilitar el espacio y el momento en el que ellos tienen ganas de comunicarse con nosotros, ya sea con palabras, gestos, miradas, juegos o dibujos. Debemos ser nosotros quienes hagamos el esfuerzo y escucharles con todos nuestros sentidos.

Te propongo que hagas el siguiente ejercicio: tengan la edad que tengan tus hijos, para y siéntate a su lado mientras hacen los deberes, miran su serie favorita o el canal de YouTube que más les guste. En ocasiones no hay que hacer nada más pero puedes añadir alguna frase del estilo:

«Veo que te divierte mucho este personaje» o «Debe ser muy cansado llegar a casa y tener que hacer esta tarea». Anota qué ocurre.

Nuestros hijos aprenden a nuestro lado el significado de sentirse queridos y respetados, que son valiosos en nuestras vidas y que *sus cosas* no son menos importantes que las nuestras. Sentándonos un momento con ellos y dejando por un instante los agobios del día a día, estrechamos esos vínculos que nos unen y transmitimos el valor de la cohesión familiar. Además, si recogemos sus sentimientos y emociones sin invalidarlos, les ofrecemos la oportunidad de aprender a desarrollar su inteligencia emocional y su empatía.

Sin jueces en la sala

Sin darnos cuenta, o siendo perfectamente conscientes de ello, nos pasamos la vida juzgando a nuestros hijos. Esta costumbre tan arraigada y poco saludable en muchas familias deteriora la convivencia. Nos hemos acostumbrado a vivir bajo la lluvia de sermones, regañinas y comentarios hirientes del estilo:

- «Así no se hace»,
- «Esto está mal»,
- «¿Cómo es posible que te hayas puesto esa ropa?»,
- «Eso que dices son bobadas»,
- «No es para tanto»,
- «¡Deja de decir tonterías!»,
- «Eres insoportable»,
- «¡Qué torpe eres!».

Día tras día, juzgamos y culpamos a nuestros hijos por:

- no saber hacer las cosas tal y como nosotros esperamos;
- lo que sienten, ya sea el miedo que les invade al quedarse solos y a oscuras, por la rabia, la angustia, la frustración o la pena ante cualquier tipo de

pérdida a la que deban hacer frente;
- sus pensamientos y deseos respecto a cualquier cosa, siempre y cuando no estén acordes con los nuestros.

También juzgamos en positivo y consideramos elogios:

- «¡Bravo, qué bien lo has hecho!»,
- «¡Fantástico, qué dibujo más bonito!»,
- «¡Qué notas tan buenas!».

Estos últimos comentarios, que parecen inofensivos e incluso positivos, conllevan también efectos negativos porque de este modo nos acostumbramos a la aprobación constante por parte del otro.

Centrémonos únicamente en esos comentarios negativos que en algunos casos llegan a ser despectivos, ofensivos y humillantes, y que usamos desde la ironía y el sarcasmo con palabras aparentemente no violentas o agresivas.

¿Por qué les juzgamos?

La respuesta a por qué juzgamos a nuestros hijos es bastante simple: hemos aprendido a hacerlo y, con los años, nos hemos convertido en auténticos expertos. Me atrevería a decir sin temor a equivocarme que todos nosotros hemos pasado por el duro tamiz de las miradas críticas y las sentencias acusadoras. A pesar de que no vinimos al mundo para ser objeto de críticas ni para buscar y destacar defectos en los demás, en un momento u otro de nuestras vidas hemos acabado siendo el blanco perfecto de alguien o el juez acusador de algunas personas con las nos relacionamos, especialmente de nuestros hijos. De ahí que ese juicio no sea del todo consciente y nos salga sin pensar, en especial cuando funcionamos con el piloto automático activado. Algo que suele ocurrir bastante a menudo.

Ciertamente, de un modo totalmente inconsciente, juzgamos las conductas de nuestros hijos y las de sus amigos o compañeros. También lo hacemos con nosotros mismos; es, de hecho, con quien

empezamos a poner en práctica ese juez sin toga que llevamos en nuestro interior. Luego pasamos a hacerlo con nuestros amigos, conocidos y, obviamente, con cualquier persona desconocida que se nos haya puesto por delante.

Vuelve a tu lista y responde con sinceridad. ¿Sueles juzgarte? ¿En qué aspectos sueles hacerlo? Te dejo algunos ejemplos:

- tu aspecto físico,
- tu forma de ser en general,
- lo que haces o lo que no haces,
- por lo que podrías haber hecho y no hiciste.

Cuanto más detallada sea tu lista, mejor. En los aspectos que más criticas de ti misma puedes identificar también lo que ves en tus hijos que tanto te disgusta y por lo que les juzgas tan severamente.

Recuerda

No todo lo que hacen nuestros hijos resulta desagradable, tampoco lo hacen para molestar, aunque algunas veces así lo parezca, sobre todo en la adolescencia, cuando los conflictos entre padres e hijos se intensifican. No hemos de olvidar que, incluso durante los años de adolescencia en los que ellos están en proceso de crecimiento y aprendizaje, nosotros estamos para ayudarles. Trabajaremos esos comportamientos que nos generan frustración y nos irritan, pero mientras tanto nuestros hijos también deben saber que nos importan y los queremos.

Hemos visto que compararlos continuamente y criticarles por como son, piensan o sienten induce a desencadenar sentimientos desagradables que nos perjudican seriamente, lesionando la autoestima y provocando ansiedad, depresión o conductas agresivas. No juzgarles es una inversión en su bienestar y en el de toda la familia.

No olvidemos aplicarlo a diario porque ellos lo necesitan para desarrollarse correctamente como personas, de igual modo que necesitan límites claros y firmes. En el siguiente capítulo trataremos los límites.

8.
Caminemos juntos

Derribados los muros y restablecidos los puentes de unión, es momento de volver a caminar juntos con nuevas rutas y destinos alejándonos de tormentas y tempestades, de bosques sombríos, zonas pantanosas y carreteras cortadas. Sigamos adelante juntos, sin perder de vista que volverán a surgir conflictos y dificultades, pero con la certeza, o al menos con la esperanza, de que en esta ocasión dispondremos de más recursos para hacerles frente.

Uno de los motivos principales por los cuales nuestros hijos nos caen mal es porque les hemos idealizado tanto que no les permitimos ser ellos mismos. Pretendemos que sean las personas que teníamos en mente y no quienes realmente son. Deshacernos de esos antiguos mapas mentales y creencias es imprescindible para volver a caminar unidos y acompasados, eso sí, cada uno siendo quien es. Es decir, respetando la individualidad de cada cual: nuestro yo, nuestros gustos y nuestras necesidades. Las nuestras (como padres) y las suyas (como hijos), obviamente, sin que nadie imponga formas de ser o de hacer.

Sin embargo, para tratar de no perder el rumbo, tropezar o caer de nuevo en los mismos errores de los que intentamos escapar, es necesario tener en cuenta algunas normas, pautas y guías que nos indiquen la dirección que tomar para saber cuáles son los límites o las líneas rojas que no debemos traspasar. Es imprescindible no olvidar que si hay algo que necesitan nuestros hijos, más allá de nuestro amor, es saber hasta dónde pueden llegar. Esto puede ser muy, muy lejos si tienen claros sus puntos de referencia y confines, y les ayudamos a desarrollar una autonomía responsable ofreciéndoles la libertad de escoger, actuar, pensar, sentir y ser dentro de unos límites que no les encorseten ni agobien.

¿Pero esto que tan bonito queda escrito sobre el papel, cómo se hace? ¿Cómo lo llevamos a cabo? Sí, sé que esta es una de las

preguntas que desearías hacerme si estuviera ahí, a tu lado; yo también me la he ido formulando a lo largo de todos estos años, como madre y como profesional. Sé lo difícil que es. Si bien esta lectura te puede guiar y permitirte ser más consciente de los cambios que necesites realizar para optimizar la relación con tus hijos, el camino es largo y requiere de un esfuerzo diario, donde el respeto y la aceptación del otro es necesario e imprescindible.

Respetar la individualidad

Respetar la individualidad empieza por deshacernos de los hijos ideales forjados en nuestras mentes a base de sueños y aspiraciones, de fantasías e ilusiones, ya que en caso contrario siempre trataremos de convertirlos en quienes hemos imaginado impidiéndoles que se desarrollen de manera saludable. Cuando tenemos expectativas poco realistas sobre alguien, en especial sobre nuestros hijos, no hacemos otra cosa que sembrar malestar, frustraciones, decepción e incapacidad.

Sí. Incapacidad para que ellos logren ser quienes hemos imaginado que serían, incapacidad de que puedan hacer aquello que pensamos que conseguirían, e incapacidad de satisfacer nuestros sueños y fantasías. Una incapacidad que nos frustra y decepciona tanto a nosotros como a ellos mismos por no poder estar nunca a la altura de esos ideales. Así es como el malestar se instala paulatinamente en nuestras vidas porque esa persona que creamos en nuestras mentes solo puede existir ahí, y en ningún otro lugar más.

Si realmente nos proponemos vencer este escollo debemos dejar de luchar para intentar una y otra vez cambiar a nuestro hijo. Dejemos de podar ramas, quitar hojas y redondear el seto porque al final nos quedaremos sin nada. Los vaciaremos. Los anularemos. Se desvanecerá su esencia, quedará solo un simple cascarón y no serán más que conchas sobre la arena. Bonitas, pero sin vida propia tratando de

cumplir con aquella que les intentamos trazar en nuestros sueños, con todo el dolor que esto supone a corto, medio y largo plazo.

Es cierto que tampoco podemos dejar que crezca la maleza sin intervenir en ese jardín, puesto que pronto no sabremos qué flores hemos sembrado. Me refiero a que los límites y las normas sí deben estar presentes en la crianza y educación de los hijos, pero no así esas expectativas tan poco realistas que hemos depositado en ellos. Esperanzas y anhelos que hablan mucho más de nosotros mismos que de los nuevos seres humanos que hemos traído al mundo.

Nuestra misión es acompañar y ayudarles a ser quienes son, con límites y normas, pero sin coartar, amenazar, sermonear ni chantajear emocionalmente. Teniendo en cuenta que respetar la individualidad requiere encontrar ese difícil punto intermedio entre dejar ser sin un exceso de:

- permisividad (indulgencia),
- control (autoritarismo),
- protección (sobreprotección).

Es importante reflexionar sobre los límites y las normas que predominan en tu hogar. Para realizar la siguiente actividad, tómate un tiempo para pensar sobre diferentes ámbitos, por ejemplo: higiene, alimentación, respeto hacia los demás, estudios o tareas domésticas. Haz una lista.

Límites y normas que hayas establecido	**Grado de importancia que les otorgas** (1) mucha (2) poca (3) ninguna
Lavarse las manos antes de sentarse a comer. Hacer la cama antes de salir de casa.	

Permitir ser con sentido común

Algunas familias evitan poner límites a sus hijos porque no saben cómo hacerlo o porque tienen miedo de causarles algún tipo de malestar, por lo que les permiten ser quienes son sin ningún tipo de intervención sobre su comportamiento, llevando al extremo esta idea

de respetar la individualidad. Es un tipo de crianza en el cual se tiene muy en cuenta las necesidades y los deseos de los pequeños, pero en la que se exige y se les controla poco. Es decir, se les deja hacer todo aquello que les viene en gana: si quieren saltar sobre el sofá, saltan; si no quieren ir al cole, no van; si quieren desayunar patatas fritas, desayunan patatas fritas, y si quieren pasar todo el día conectados a un videojuego, pasan ahí todo el día. Siguiendo con la analogía del jardín, se deja crecer las plantas sin eliminar la maleza, podar ramas muertas, regarlas o abonarlas cuando lo necesitan.

Permitir ser con sentido común es no tener miedo a establecer algunas normas y límites básicos y totalmente necesarios. Un niño sin normas ni límites es un niño perdido, confuso e inseguro de sí mismo. Los límites y las normas les ayudan a crecer de un modo equilibrado, estable y seguro, confiando en nosotros. El «no» también educa y ayuda a crecer porque comprenden que aquello que les sucede nos importa y que estamos pendientes de su integridad física, emocional y social.

Con límites y normas. Autoridad sin autoritarismos

Nos guste o no, nuestro mundo y nuestra sociedad están repletos de límites y normas que, por más que podamos estar en contra de alguna de ellas, nos ayudan a convivir, a ser respetados y a respetar a los demás. Como los semáforos y las señales de tráfico, los límites y las normas regulan nuestro modo de ir por el mundo, proporcionándonos un código de actuación personal y social. En definitiva, los límites no son solo necesarios para los niños y las niñas. Lo son para todos pero es cierto que lo son especialmente en la infancia y la adolescencia, cuando somos más vulnerables y cuando aún estamos aprendiendo cómo funciona el mundo que nos rodea y las normas con las que nos regimos.

Dicho esto, los límites:

- Aportan estabilidad y seguridad. Protegen a los niños más pequeños de posibles daños de los que todavía no son conscientes. Un niño sin puntos de referencia es un niño perdido, inestable y confuso. Los niños más inseguros e indecisos son aquellos que han sido educados sin ninguna norma ni disciplina (con un exceso de permisividad) o en entornos donde los principios educativos cambian constantemente.
- Ayudan a predecir las consecuencias (positivas o negativas) de nuestra conducta siempre que se tenga un sistema de normas estable.
- Facilitan la convivencia con los demás. Ayudan a los niños a integrarse en la sociedad, ofreciéndoles un repertorio conductual socialmente admitido y mostrándoles las conductas que no se aceptan. De este modo van aprendiendo a comprender y predecir su entorno social. Por ejemplo:
    - No se debe empujar, gritar, tirar de las coletas.
    - Hablamos en un tono de voz tranquilo.
    - Respetamos los turnos de palabra.
- Fomentan la responsabilidad. Mediante las normas y los límites, que en un futuro se convertirán en principios y valores, enseñamos a nuestros hijos a responsabilizarse de sus conductas, de lo que le corresponde llevar a cabo en cada momento y qué consecuencias naturales se desprenden tanto de su realización como de su incumplimiento.

Una de las funciones más importantes que tenemos como padres es, sin duda alguna, la de poner límites y normas a nuestros hijos. Nos guste más o nos guste menos, es absolutamente imprescindible para que los niños y las niñas puedan desarrollarse y crecer seguros,

sabiendo lo que pueden hacer o hasta dónde pueden llegar. Estableciendo límites y marcando un sistema de normas o reglas que debemos cumplir estamos transmitiendo valores y formas aceptables de convivir con los demás. Además, con la adquisición de límites y normas les entrenamos en el desarrollo de su inteligencia emocional poniendo en marcha una habilidad muy necesaria en etapas venideras: la tolerancia a la frustración. Aprender a que no todo es posible. Por último, recordar que para que funcionen debemos enseñárselos con paciencia y desde el afecto, con amor y empatía, entendiendo que en muchos casos no les gustará para nada tener que cumplir con ellos.

La clave está en encontrar el punto intermedio

Una de las dificultades está en encontrar el punto medio entre la permisividad y el autoritarismo. Muchas veces las familias nos movemos entre ambos polos, por cansancio, estrés o por improvisación ante cuestiones que no se habían planteado hasta el momento. Debemos encontrar el punto medio y aprender cómo poner límites y normas a nuestros hijos porque, insisto, tan perjudicial es una educación absolutamente permisiva como una radicalmente autoritaria o coercitiva.

Adaptarse y adecuar los límites y las normas a medida que nuestros hijos van creciendo es primordial. Recuerda que educar significa permitir que nuestros pequeños evolucionen, dejando que tomen pequeñas decisiones aun a riesgo de cometer errores. Ser flexibles, empáticos y dejar que expresen su opinión no significa que dejemos que se salten las normas o los límites fijados. Tampoco favorece ir cambiando de criterio en función de qué humor estemos ese día. Debemos tener claro cuáles son los valores que transmitimos con las normas y los límites que establecemos, cuál es el objetivo de ese *no* o ese *sí* y qué consecuencias tiene a corto, medio y largo plazo.

Escuchar, atender y entender sus peticiones, en definitiva empatizar

con ellos, no significa dejar que ellos tomen el control de lo que se puede o no hacer en casa o fuera de ella. Significa tenerles en cuenta y hacerles saber que nos importan y, por eso mismo, explicar que somos los adultos quienes tomamos las decisiones.

Límites sí, normas también, pero en su justa medida

Tanto un estilo educativo indulgente o permisivo como uno autoritario son negativos porque impiden un desarrollo emocional óptimo y saludable de los hijos, pues dañan la autoestima y crean niños inseguros, rebeldes y con mayor tendencia a sufrir a largo plazo algún tipo de problema o trastornos de conducta, ansiedad o depresión.

Las familias autoritarias:

- son inflexibles, rígidas, poco afectuosas y con bajos niveles de comunicación con sus hijos;
- mantienen un exceso de control y falta de afecto que puede provocar en los hijos problemas emocionales:
  - baja autoestima,
  - timidez,
  - sumisión,
  - rebeldía.

Los niños:

- crecen con miedo a cometer errores, ya que suelen ser castigados por ellos, lo que les lleva a mentir para evitarlos;
- son más propensos a replicar el mismo estilo educativo o harán justo lo contrario: mostrarse totalmente permisivos para evitar cometer los errores de sus padres, cometiendo –como veremos a continuación– otros que también perjudican a sus hijos.

Las familias con un estilo educativo basado en la permisividad, en cambio, son afectuosas y comunicativas pero creen y piensan que no se deben poner normas y límites, por lo que no ejercen ningún tipo de control sobre las conductas de sus hijos, que:

- crecen creyendo que pueden hacer y decir cualquier cosa sin que haya consecuencias, que no tienen ningún tipo de responsabilidad y que cualquier error que cometan es culpa de un tercero;
- crecen como pequeños dictadores cuyos padres están a su disposición y son más propensos a ejercer violencia filioparental, de la que tan pocas veces nos atrevemos a hablar.

En resumen, tanto el exceso de permisividad como de autoridad dañan a los niños que viven en hogares con estos estilos educativos ya que impiden un adecuado desarrollo de sus capacidades personales y socioemocionales (autoestima, autoconcepto, empatía, escucha activa, asertividad) que les permitan sentirse bien con ellos mismos y con las personas que les rodean.

Pero además de estos dos polos no debemos olvidar que en la actualidad los padres tendemos a proteger en exceso a nuestras criaturas.

Protección sí, sobreprotección no: fomentar la autonomía y la idiosincrasia sin miedo

Cuando nos convertimos en madres nuestro instinto de protección hacia nuestro bebé se activa. Esta activación hace que estemos en alerta en todo momento para que:

- no le ocurra nada,
- tenerlo arropado,
- aportarle seguridad y bienestar.

Es decir:

- comprobar que nuestro bebé no tenga frío cuando salimos a pasear,
- quitar obstáculos para que no tropiece cuando empieza a andar,
- probar los purés para saber que no están demasiado calientes,
- estar alerta en el parque para prevenir accidentes en el columpio o tobogán.

Es algo instintivo, natural y totalmente normal. Pero esta protección la llevamos al extremo y los protegemos en exceso impidiendo que aprendan y puedan llegar a ser ellos mismos.

Antes de continuar con la lectura, deseo plantearte las siguientes cuestiones. Marca con una «X» teniendo en cuenta que:

1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = Ocasionalmente 4 = Casi todos los días 5 = Todos los días

¿En qué medida dejas que tus hijos escojan su ropa, su peinado, su estilo?					
¿Con qué frecuencia crees que impones tu perspectiva o tus gustos?					
¿Permites que tomen sus propias decisiones dentro de lo que pueden decidir en función de su edad y madurez? ¿Cuáles?					
¿Permites que propongan actividades familiares o las decides siempre tú o algún otro adulto?					
¿Les tienes en cuenta en la toma de decisiones que les afectan?					
¿Sigues haciendo por él cosas que ya podría hacer por sí mismo, por ejemplo, prepararle la bolsa de deporte, hacerle la cama, el desayuno?					

Nuestros hijos necesitan protección y cuidado, pero también independencia y autonomía. Aprender a dársela no siempre nos resulta fácil. Yo misma pasé por esta batalla entre la necesidad de independencia de mis hijos y ese instinto protector que como madre me empujaba a impedir que alguna que otra vez se cayeran al suelo, que mojaran el baño cuando se lavaban las manos o que se ensuciasen cuando comían… Pretendía que todo saliera perfecto, que no les faltara de nada y que no sufrieran de ninguna manera.

Día tras día, preparaba el camino para ellos en lugar de prepararles

para el que se encontraran cuando yo no estuviera. Sin embargo, y afortunadamente, fui consciente de que debía aprender a no intervenir en todas las situaciones problemáticas o difíciles que la vida les planteaba, porque esta es la forma a través de la cual nuestros hijos aprenden y se construyen; de otro modo solo impedimos su desarrollo madurativo y la construcción de su propia identidad. Recordemos que la personalidad se va edificando a lo largo de toda la infancia y adolescencia a través de las vivencias y las oportunidades de poner en práctica diferentes habilidades físicas, cognitivas, personales, académicas y sociales. A un niño o adolescente limitado o sobreprotegido en exceso se le impide desplegar y fortalecer las alas con las que tendrá que volar en la madurez.

¿Qué podría pasar si…

- le dejo que se elija su ropa y se vista solo,
- permito que no se coma todo el plato de comida que le he puesto,
- dejo que se olvide la bolsa de deporte el día que tiene educación física,
- no le pido los deberes por WhatsApp,
- no le hago yo la cama,
- dejo de ser su agenda o secretaria personal…?

¿Quién sufrirá más?

Es preciso que tengamos en cuenta que al educar con sobreprotección estamos creando personas:

- inseguras,
- dependientes,
- faltas de autonomía,
- vulnerables,
- temerosas a lo desconocido,
- con una baja autoestima,

- intolerantes a la frustración,
- impulsivas,
- inmaduras,
- que buscan la gratificación inmediata,
- incapaces de terminar cualquier tarea que requiera un esfuerzo,
- incapaces de responsabilizarse de sus actos,
- que buscan siempre a quien culpar de sus fracasos,
- propensas a dejarse llevar por las malas compañías,
- con mayor probabilidad de caer en adicciones (de sustancias o comportamentales).

En definitiva, estaremos criando a futuras personas con escasas o nulas habilidades socioemocionales a las que, lejos de privarles de sufrimientos, les estaríamos proporcionando una vida llena de obstáculos que no podrán saltar.

No existe una única causa por la que nos podemos convertir en padres sobreprotectores, pero algunos ejemplos son:

- un embarazo muy deseado,
- un embarazo muy tardío,
- tener un único hijo en el que depositas todas tus esperanzas y anhelos,
- tener un hijo enfermo o con alguna dificultad,
- vivir en un entorno peligroso.

Pero el caso es que todos los padres que educan con sobreprotección tienen algo en común: miedo a que sus hijos sufran. Que sufran un rasguño, una caída, un desengaño, una frustración. Miedo a que sus hijos se ensucien, se resfríen o fracasen, que no sean capaces de triunfar en la vida.

El miedo a que les ocurra algo o les falte alguna cosa a nuestros hijos nos vuelve padres sobreprotectores y lejos de ayudarles les estamos dirigiendo al abismo.

Porque cuando protegemos tanto acabamos atosigando, agobiando,

oprimiendo, cansando y molestando. Hartos de ahogarse bajo nuestra sobreprotección, nuestros hijos también se rebelan manifestando toda esa serie de conductas que tanto nos acaban irritando, y que tan poco entendemos puesto que creemos que no nos lo merecemos.

Recuerda

Los niños crecen y sus necesidades cambian. Primero andamos con ellos en el vientre, después los llevamos en brazos, abrimos camino y andamos juntos de la mano enseñándoles a caminar. En algún momento tendremos que situarnos detrás permitiendo que sean ellos mismos quienes abran su propio camino. Para ello es importante:

- Aceptar y respetar como son, sus gustos y preferencias, porque nos ayudará a no luchar constantemente para tratar de cambiarles y hacerles como nosotros los habíamos imaginado.
- Aceptar que no son una extensión de nosotros y que, por tanto, ellos deben aprender a vivir sus vidas a pesar de todos los errores que puedan cometer.
- Nuestra función es ofrecerles las herramientas para que puedan seguir adelante seguros de sí mismos, con la máxima autonomía y con una buena mochila cargada de valores que les permitan convivir en armonía con ellos mismos y con los demás. De ahí la importancia de los límites y las normas.
- Aprender a situarnos detrás de ellos dejando que transiten solos por su camino, estando ahí, sí, pero en la justa medida.

9.
Recuperando el equilibrio

En cualquier relación la comunicación es un ingrediente absolutamente imprescindible. Tal vez el más necesario, así como la harina para el pan. Entendida de este modo, la comunicación también puede:

- ser de distintos tipos y sabores,
- tener diferentes texturas y colores,
- resultar ser más o menos saludable,
- ser de mayor o menor calidad,
- sentar mejor o peor en función de:
    - cómo hayamos aprendido a elaborarla y
    - nuestro sistema digestivo, es decir, de nuestra personalidad (de nuestro modo habitual de percibir el mundo, sentir, pensar y actuar ante las diferentes situaciones a las que nos vemos expuestos en la vida).

Sea como sea, es importante destacar y tener muy presente que cualquier tipo de comunicación no nos va a valer para recuperar el equilibrio perdido con nuestros hijos. Ese equilibrio que tratamos de restablecer en esta fase y con el que queremos reparar los vínculos lesionados antes de que sea demasiado tarde. Tendremos que prestar mucha atención al tipo de harina que escogemos para elaborar ese alimento esencial, cómo la integramos y amasamos con los demás ingredientes (empatía, respeto, tolerancia), la forma que le damos, cuánto tiempo precisa y, finalmente, el modo en el que servimos ese pan que en principio debería ser nutritivo y no debilitante.

No he escogido por casualidad la harina y el pan como elementos con los que comparar la comunicación y los tipos de relaciones que forjamos a través de ella (tanto con nosotros mismos como con los demás). ¿Por qué estos y no otros alimentos? Estoy convencida de que

lo estás intuyendo, pero déjame que te lo exponga a continuación:

- En primer lugar, porque en nuestra cultura y en otras muchas, el pan es uno de los alimentos básicos. En pocos hogares no se consume pan en sus diferentes formas y estilos. De igual modo, es difícil no relacionarse, y para hacerlo necesitamos usar algún tipo de comunicación, incluso cuando creemos que no lo estamos haciendo hay comunicación en nuestros silencios.
- En segundo lugar, porque al igual que la harina que usamos para elaborar el pan ha pasado por todo un proceso para convertirse en tal, es preciso aprender a refinar nuestra comunicación, es decir, también requiere todo un proceso de aprendizaje y puesta en práctica de distintas habilidades para que esta sea lo más óptima posible.
- Así como el pan es un alimento con el que nutrimos nuestros cuerpos y que nos aporta energía para realizar cualquiera de nuestras actividades diarias, las relaciones interpersonales deberían ser de ayuda para nutrir (en mayor o menor medida) nuestras almas y corazones, aportar fuerza para construirnos y crecer como personas. Sin embargo, al usar una harina de baja calidad, entendida como una comunicación deficiente o negativa, nuestras relaciones tenderán a ser poco saludables llegando en algunos casos a ser verdaderamente hostiles y muy perjudiciales para nuestra salud mental.
- Del mismo modo que existen tipos de pan que sacian al momento, que calman el estómago pero que al poco se ponen duros, hay relaciones que a corto, medio o largo plazo se tornan indigestas, por la

dureza de sus palabras, gestos o silencios a tal punto que acaban causando un profundo dolor y malestar.

¿Qué tipo de pan te gusta? ¿Duro o más bien con miga esponjosa? ¿Te decantas por los panes ácidos o dulces? ¿Tostados? ¿Integrales? ¿De qué manera te gusta relacionarte? ¿Qué tipo de comunicación usas?

En este capítulo nos adentraremos en el difícil arte de comunicar de forma efectiva y afectiva. Así, a lo largo de las siguientes líneas, reflexionaremos e indagaremos en nuestro interior para descubrir cómo nos solemos comunicar con nosotras mismas y con los demás. Sin embargo, y como no podría ser de otro modo, el foco debe colocarse sobre cómo nos comunicamos con nuestros hijos.

Primero repasemos un poco el significado de comunicar, por qué y para qué es necesario saber hacerlo de la mejor manera posible.

Comunicar, ¿y eso qué es?

Todos tenemos una idea de lo que significa comunicar, no es mi pretensión descubrírtelo aquí, pero sí reflexionar sobre este acto tan cotidiano al que no le prestamos demasiada atención y que tantos problemas nos causa.

Si buscamos en el diccionario la palabra «comunicar», vemos que proviene del término latín *communicare* y que quiere decir «hacer a una persona partícipe de lo que se siente».[11] Y entre sus diferentes acepciones encontramos:

- Descubrir, manifestar o hacer saber a alguien algo.
- Conversar, tratar con alguien de palabra o por escrito.
- Transmitir información por medio de un código común al emisor y al receptor.

En principio esto que parece un acto relativamente sencillo, convendrás conmigo, en muchas ocasiones se torna de lo más complicado, porque:

- aparecen interferencias en el canal (ruido mental, es decir, no atendemos del modo que se merece),
- desconocemos el código o lo descodificamos mal (léxico limitado, idioma o jerga desconocidos),
- cometemos errores en la interpretación de la información,
- emisor y receptor se encuentran en diferentes estados emocionales que bloquean parcial o totalmente la comunicación. En este contexto, es preferible no pretender mantener un diálogo con una persona que se encuentra muy enfadada o frustrada.

Así es como, inevitablemente, surgen los malentendidos, los conflictos, las riñas, las disputas, los reproches y los recelos. Aquello que en un principio nos debería unir acaba por crear distancias y barreras insalvables. Los juegos de poder se ponen en marcha y puede complicarse mucho salir de ellos. Todos queremos tener la razón y quedar por encima, sobre todo en las relaciones entre padres e hijos, ya que solemos subirnos a los pedestales de «todo-lo-sabe», «mando-y-ordeno» o «y-esto-es-así-porque-lo-digo-yo».

Sin embargo, podemos aprender a comunicarnos un poco mejor cada día, tomando conciencia de nuestro estilo comunicativo. Aunque parezca minúsculo, requiere mucho esfuerzo y, créeme, puede ser el punto de inflexión para que en algún momento nuestra convivencia se torne algo más agradable.

Comunicar sí, claro, pero ¿por y para qué?

La comunicación constituye el medio que ha permitido a la humanidad vivir en sociedades.[12] Desde los albores de nuestra aparición como especie nos hemos comunicado de diversas formas, por diferentes razones y para conseguir distintas finalidades. Pero hay

una, sin lugar a duda, muy especial por la que empezamos a comunicarnos: para sobrevivir. Este objetivo tan básico y fundamental es también el que persigue nuestra familia. Queremos sobrevivir, pero sobre todo deseamos vivir sintiéndonos «parte de», ser vistos, reconocidos, queridos, amados, sostenidos, valorados, acompañados y escuchados.

Así es como aprendimos a comunicarnos también para:

- transmitir conocimientos y aprender,
- cubrir necesidades fisiológicas y emocionales, tanto propias como ajenas,
- conocernos y disfrutarnos,
- influir en el otro, tanto en su sentido positivo como en el negativo.

Comunicar requiere escuchar y hablar, pero también sentir y observar, como vimos en el capítulo 7.

Los gestos, la mirada y los silencios conforman la comunicación y, por tanto, no nos hemos de quedar únicamente con las palabras que decimos o escuchamos. De ahí que con nuestros hijos a veces se complique[13] un poco, bastante o mucho tengan la edad que tengan. Siempre ha sido más o menos así pero ¿qué ocurre hoy en día? ¿Qué nos pasa? La verdad es que tampoco debemos buscar grandes obstáculos, que también los hay, pero lo más simple, en lo cotidiano nos suele ocurrir que:

- tenemos la sensación de que nuestros hijos no nos escuchan,
- en otras, somos nosotros quienes no los escuchamos,
- no los comprendemos,
- no nos sentimos comprendidos,
- tenemos tanto que hacer a lo largo del día que parece que ya no tenemos tiempo ni para dialogar,
- ponemos la tele, las tabletas o los móviles dejando que terceras personas –a las que ni tan solo

conocemos– ocupen el lugar más relevante de nuestros hogares durante las comidas o cenas, y nos olvidamos de lo verdaderamente importante: el diálogo –la comunicación– con nuestros hijos.

Te invito de nuevo a tomar un tiempo para reflexionar. Trata de pensar por y para qué te comunicas con tus hijos y con qué dificultades te encuentras.

Sí, lo sé, ser padres no es un trabajo fácil. Es una tarea dura y constante en el que mantener una buena comunicación con nuestros hijos puede ser todo un reto, sobre todo con adolescentes.

Son muchos los factores que entran en juego para bloquear, socavar o dinamitar cualquier intento de las partes interesadas por comunicarse afectiva y efectivamente. Si no ponemos remedio es posible que a lo largo de los años la comunicación que hemos establecido, tanto con nosotras mismas, como con los demás y con nuestras criaturas, se acabe dañando y deteriorando mucho, porque:

- Sin darnos cuenta, por ir con el piloto automático– que ahora intentamos mantener desactivado– nuestro modo de comunicar pensamientos, sensaciones y emociones haya sido de todo menos el más adecuado para cualquiera de nosotros.
- Estemos usando más «palabras-dardo» que «palabras-semilla». Como señalan Jaume Soler y Maria Mercè Conangla: «cuando utilizamos las *palabras-dardos* las disparamos de forma agresiva, golpeamos su mente con ellas, matamos su inspiración y neutralizamos su motivación. Cuando nos valemos de las *palabras-semillas*, plantamos las ideas en sus corazones y entonces estas ideas pueden echar raíces, crecer y convertirse en realidades en la vida de la persona donde han sido sembradas».[14]

Comunicación destructiva y dañina de conexiones

afectivas

Existen diferentes formas de comunicarnos, de explicarnos, de dar nuestro punto de vista, de defender nuestras opiniones y derechos y de pedir o solicitar información. En función de cómo lo hagamos, podemos estar usando uno de estos cuatros estilos:

- agresivo,
- pasivo,
- pasivo-agresivo,
- asertivo.

Estas son las cuatro formas habituales de clasificar los estilos comunicativos. En este apartado nos centraremos en algunas formas de comunicación destructiva y dañina de lazos afectivos: agresiva, pasiva y pasivo-agresiva. Así veremos diferentes tipos de personas con estilos predominantes en su forma de comunicar a los que yo me he atrevido a clasificar en:

- Los disparadores de dardos:
  - el habitual
  - el ocasional
- Los arponeros
- Los tejedores de telarañas

«Tener consciencia de un problema es absolutamente necesario para cambiarlo, y algunas veces es incluso la mitad de la batalla».[15]

Los disparadores de dardos

Tienen dos formas de hablar y comunicar desde la rabia y la frustración; pueden ser así de base o perder los papeles de forma puntual:

a. Los habituales

Aquí encontramos personas asiduas a disparar palabras-dardo, ese es

su modo habitual de hablar, porque el estilo comunicativo predominante en ellas es:

- frío,
- distante,
- agresivo,
- duro,
- cínico,
- lleno de ironía,
- reproches,
- acusaciones,
- burlas nada graciosas.

Se trata de un modo de comunicar que algunos adultos usan, o usamos, para dirigirnos a nuestros hijos y que claramente minan los vínculos y obstaculizan enormemente cualquier tipo de relación. Impera de un modo muy visible:

- el autoritarismo,
- la soberbia,
- la prepotencia,
- querer tener siempre la razón por ser quienes somos.

Observamos una agresividad muy manifiesta que, a pesar de que en un primer momento percibimos como ira, oculta un torrente de inseguridad y un miedo terrible a perder el control, el dominio o la autoridad. En estas personas existe un miedo prohibido que se disfraza de rabia para evitar mostrar la fragilidad. Sea como sea, es un modo de comunicar que deberíamos revisar y tratar de evitar lo máximo posible si deseamos mantener vínculos sanos, donde no impere la violencia verbal ni emocional.

b. Los ocasionales

Aunque no sea nuestro estilo habitual, puede ser que en ocasiones usemos palabras-dardo. Aparecen en esos momentos en los que perdemos los papeles debido a:

- el estrés,

- el malhumor acumulado,
- esos malos días en los que todo parece ir en nuestra contra, esos en los que:
    - los astros conspiran y nos envían atascos, electrodomésticos averiados, rabietas por no querer ir al cole, clientes insatisfechos o cualquier otra pelotera en nuestro puesto de trabajo.
    - Esos días que de vez en cuando, o muy a menudo, suceden en nuestras vidas y que, inevitablemente, acabamos pagando con quienes más queremos porque hemos perdido la capacidad de filtro o, dicho de otro modo, perdemos el autocontrol.

Cuando esto ocurre, lanzamos esos dardos para liberarnos de nuestro malestar sin darnos cuenta de que es a nuestros hijos y a nuestra pareja a quienes se los lanzamos. Este, al igual que el anterior, sigue siendo un modelo poco adecuado y nada recomendable, ya que es muy fácil pasar de lo ocasional a lo habitual, donde sigue predominando la rabia y la frustración mal canalizada.

Pero más allá de los disparadores de dardos encontramos otros perfiles que usan una comunicación todavía más hiriente que estos dardos, de los que se puede salir más o menos malherido, pero de los que es posible escapar y sanar con el tiempo. Arpones y telarañas, potentes y duros los primeros, aparentemente delicados y frágiles los segundos, pero ambos igual de dañinos y destructivos.

Los arponeros

El arpón no es un arma cualquiera: está preparada para herir y no permitir escapar. Lleva una cuerda o sedal con el que atar bien a la presa, una vez se le ha clavado, para que no pueda huir. Las personas

con este estilo comunicativo hieren y desgastan a los que tienen a su alrededor, pero además tampoco quieren perderlos y hacen lo posible por evitar que se escapen de su alcance porque tenerlos ahí les alimenta el ego. Algunos ejemplos de este estilo de comunicación:

- «Si es que ya se veía a venir, eres igual de [inútil, vago, cerdo, estúpido] que [tu padre / madre], gracias a que me tienes a tu lado que si no…»
- «Fíjate, de nuevo igual, mira en lo que te estás convirtiendo…, si no fuera por todo lo que hemos hecho por ti no serías nada, estarías en la calle».

En la primera parte del mensaje observamos crueldad, incluso odio, dureza, rabia, resentimiento y un dolor muy profundo; en la segunda, vanidad y necesidad de atención y reconocimiento.

Estos mensajes hieren como un arpón la autoestima y el autoconcepto de nuestros hijos puesto que les mandamos la idea de que no son capaces de hacer nada bien, que no hay nada que hacer con ellos, que nunca serán capaces de ser nada sin nuestra ayuda, que todo es gracias a lo que les damos o lo que hacemos por ellos.

Los tejedores de telarañas

Los tejedores de telarañas son distintos, aunque igual de dañinos. Los mensajes son aparentemente inocuos, amorosos y tiernos, pero detrás de ellos hay preocupación, miedo, tristeza y falta de confianza. Como en la naturaleza, existen distintos tipos de telarañas[16] y de tejedores. Sin entrar en detalle en cada uno de ellos vemos como en general:

- Piensan más en ellos, en estar tranquilos, no sufrir, que en el bienestar de sus hijos.
- Tienen dificultades para hacer frente a sus emociones intensas, por ello tratan de evitarlas y tenerlo todo bajo control.
- Les causa terror pensar en si les ocurriera algo o

verlos sufrir, pero realmente no piensan en el sufrimiento del hijo sino en el propio.

- Tratan de asegurarse de que a su hijo no le pase nada, que no sufra, que no tenga ningún disgusto o deba sacrificarse.
- Usan el chantaje emocional como modo de conseguir aquello que necesitan, es decir, es una forma de manipular al otro.
- Predomina el miedo como el de no ser suficiente o de que nos avergüencen con sus comportamientos. Suelen aparecer las comparaciones y la no aceptación de la individualidad.

Así las frases que oiríamos serían del estilo:

- «¿Por qué no eres como tu hermano…? Él sí que es buen estudiante».
- «No hagas…».
- «¡Vigila, que te vas a caer, manchar, tropezar, ensuciar!»
- «No sé qué haría si te pasara algo».
- «No llores que me pones triste».
- «Cada vez que te veo así me pongo mala».
- «No pude dormir pensando en lo que me dijiste ayer».
- «No te pelees con tu padre, tu hermana, tu primo, tu esposa, tu hijo, que sufro mucho».
- «¡Ve con cuidado!».
- «Me gustarías más si…».
- «Contigo estoy todo el día sufriendo».
- «No estaré tranquila hasta que dejes de hacer X cosa».
- «Pobrecito mío…».
- «Esto me decepciona mucho, no creía que fueras

así…».

- «He sacrificado toda mi vida para ti y ahora me contestas así…».
- «He renunciado a todo para cuidarte».

Las palabras o la comunicación telaraña te atrapan en mensajes culpabilizadores, crean dudas, inseguridad, dependencia, baja autoestima.

Para aquí antes de continuar. Reflexiona si te has visto reflejado en alguno de estos cuatro estilos de comunicación. Si es así, escribe aquí con cuál de ellos te sueles identificar más. ¿Has reconocido a alguien de tu familia? ¿Crees que podrías encajar en todos ellos?

Sí, a veces tenemos un poco de cada uno de ellos en todos nosotros. En nuestras familias hay alguien disparador de dardos habitual, algún que otro arponero y arañas tejedoras. Lee las descripciones a tus hijos y deja que te digan si reconocen a algún miembro de la familia, una abuela, una tía, un hermano…

Comunicación efectiva y afectiva

Todo lo que hemos visto hasta ahora no ha sido comunicación afectiva. ¿Efectiva? Tampoco, porque a pesar de que con ella obtuviéramos los objetivos que perseguíamos a corto plazo, a la larga los efectos que provoca en nuestros hijos son totalmente dañinos y les enseñamos patrones insanos de relacionarse con los demás. La ironía, el sarcasmo, la sorna, el retintín y las burlas con las que algunos adultos a veces nos dirigimos a nuestros hijos minan los vínculos afectivos e interfieren enormemente en la relación.

Comunicarnos efectivamente con nuestros hijos no parece algo tan simple, precisa además de otros elementos que no siempre tenemos presentes:

- claridad,
- simpleza,
- coherencia,

- constancia,
- cercanía,
- empatía,
- adaptarnos a su edad y madurez y no a la inversa.

Utilizamos pocas palabras-semilla. En muchos casos no porque no queramos, sino que no nos han enseñado a utilizarlas. Sin embargo, podemos empezar a entrenarnos. Hoy mismo es un buen momento para iniciar este tipo de comunicación.

La educación y la crianza de los hijos es un trabajo duro, pero escuchar y hablar con ellos es la clave para mantener una relación saludable. Los mensajes deben ser claros y sencillos, especialmente cuanto más pequeños sean, puesto que su capacidad para comprender y retener la información es menor. Recuerda que están aprendiendo, su atención se desvanece rápido, y a la cuarta frase se han desconectado de nosotros, más si lo que estamos haciendo es reñirles y sermonearles.

Algunas pautas para mejorar la comunicación

- Practica la escucha activa.
- Respeta su turno de palabra sin interrumpir, juzgar ni dar consejos antes de tiempo.
- Intercambia información valiosa para ambos.
- No atosigues ni hagas interrogatorios de tercer grado.
- No sermonees ni critiques.
- Deja que encuentren sus propias palabras.
- Corrige la conducta si es necesario explicando brevemente por qué es incorrecta y cómo mejorarla.

Recuerda

Para recuperar el equilibrio perdido debemos ante todo:

- Desactivar esos elementos que no ayudan para nada a establecer una comunicación sana y nutritiva, como son:

    - el menosprecio,
    - la indiferencia,
    - la ironía,
    - el sarcasmo,
    - los reproches,
    - las acusaciones,
    - las burlas,
    - los silencios acusadores,
    - los chantajes emocionales.
- Usar palabras-semilla que van a permitir germinar un buen autoconcepto y una sana autoestima en nuestros hijos. Escuchar, empatizar, comprender, elogiar de forma descriptiva, agradecer y valorar son claves para empezar a comunicarnos de manera más afectiva y efectiva con ellos.

10. Se nos ha ido de las manos. ¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Cuando empecé a plantearme el enfoque de este último capítulo lo ideé inicialmente pensando en situaciones límite como estar viviendo una depresión posparto, un trastorno de ansiedad, o convivir con niños y adolescentes con problemas de conducta diversos (niños tiranos, emperadores, sin límites, abusadores y maltratadores). Sin embargo, a medida que reflexionaba sobre el contenido que quería transmitir en este último capítulo, llegué a la conclusión de que no es necesario esperar a llegar al límite para buscar ayuda profesional. Lo mejor que podemos hacer por nosotras mismas y por nuestros hijos es pedir apoyo externo, experto y especializado siempre que veamos que la preocupación por lo que nos está ocurriendo nos está afectando de tal manera que nos:

- resta bienestar,
- abruma,
- estresa,
- entristece,
- anula,
- impide una buena conexión con nuestros hijos.

Vivir sin problemas o conflictos no es realista. Educar requiere esfuerzo, constancia y mucha implicación. Vivir en un hogar en el que las emociones desagradables o displacenteras, como la rabia, el malhumor, la ansiedad, el miedo, la tristeza y las preocupaciones constantes, se han instalado nos intoxica. Nos intoxicamos nosotras mismas, internamente: con este estado emocional liberamos el doble de cortisol[17] de lo que haríamos en un estado de mayor tranquilidad. Tal como nos explica muy bien la doctora Marian Rojas Estapé, cuando el cortisol se eleva de forma crónica, se comporta como un agente tóxico[18] y, en exceso, esta hormona, que tiene funciones muy

importantes para nuestra supervivencia, nos puede llegar a enfermar gravemente.

Así, ¿cuándo y por qué debemos buscar ayuda profesional?

No esperes a llegar al límite, ni a romperte en mil y un pedazos antes de buscar apoyo profesional para recomponerte. Hay situaciones y momentos vitales en los que debemos buscar ayuda incluso cuando creemos que no la necesitamos, cuando creemos que podremos con todo porque eso, normalmente, no suele funcionar: colocaremos un parche y otro hasta que nos demos cuenta de que somos como esa manguera agujereada y parcheada que pierde agua por todas partes menos por el lugar debido, y ese riego de amor que tanto necesitan nuestros hijos e hijas para crecer de un modo saludable ya no consigue llegar.

Debemos ponernos en manos de profesionales siempre que sintamos malestar interno o cuando deseemos mejorar algunos aspectos de nuestro yo (pensamientos intrusivos, rumiaciones, baja gestión emocional) que no nos permiten vivir del todo bien. Pero buscar ayuda es especialmente importante en las situaciones que trataremos a continuación, porque en muchas ocasiones prevalece la idea de que:

- ya pasará el mal momento,
- son solo etapas,
- son cosas de niños,
- o son cosas de madres demasiado preocupadas, exigentes, nerviosas y protectoras.

De manera que se le resta importancia a los problemas que sabemos que existen y, en lugar de apagar el incendio cuando aún es pequeño, dejamos que crezca hasta que ardemos en él.

Así, busca ayuda siempre que:

1. Tras buscar una y otra vez soluciones y reparaciones

a este engranaje que conforma nuestra familia, no conseguimos que acabe de funcionar. Cuando vemos que nos encallamos una y otra vez en el mismo problema o en miles de distintos que surgen día tras día sin que podamos gestionarlos de manera óptima, porque hemos llegado al punto en el que vivimos cada situación de un modo emocionalmente reactivo, es decir, cuando cualquier pequeña chispa nos hace estallar.

La situación se nos puede ir de las manos fácilmente en estos casos sin que ocurra nada grave; puede suceder que poco a poco y de forma imprecisa nos demos cuenta de que no podemos más. Cuando llegamos a esta conclusión es porque el nivel de malestar y desgaste ya es muy profundo. Nos ha invadido una sensación de estar embarrancados, atrapados en arenas movedizas en las que cada movimiento no hace más que tragarnos más y más profundo. Ese es el límite. Justo antes de llegar a ese lugar es cuando tenemos que salir y buscar quien nos asesore y oriente. Es decir, plantearnos acudir a terapia individual o familiar, sin temor ni vergüenza por tratar de mejorar una situación que nos ha desbordado y nos daña diariamente.

Cuando las relaciones con nuestros hijos llegan a tal punto de desgaste que requieren de ayuda externa, ya no vale con poner un parche o dos, ni esconder el problema bajo la alfombra para no verlo. No. En situaciones en las que sentir rechazo, rabia, malestar, tristeza o frustración ante determinados comportamientos de nuestros hijos es algo tan intenso y frecuente que ya no es suficiente con tratar de cambiar el foco. Si la sensación de no poder más es tan intensa que nos abruma, detrás pueden esconderse o ser la antesala de problemas más graves como depresión, ansiedad u otros trastornos que no deben dejarse pasar.

1. Cuando las discusiones, desavenencias, faltas de respeto o la aparición de patologías en algún

miembro de la pareja nos impidan ser una familia funcional. Entendida como aquella que promueve el desarrollo adecuado y beneficioso de todos los miembros que la componen.

2. Cuando las emociones que sentimos nos llevan a actuar de un modo que pueden poner en riesgo tanto nuestra propia salud física y mental como la de nuestros hijos, debemos pedir y aceptar ayuda. Es importante tomar consciencia del daño que podemos generar en el desarrollo emocional, cognitivo y afectivo de nuestras criaturas cuando vivimos en una relación en la que predominan emociones intensas y displacenteras, gritos, desprecios, desaires, malos modos y, por qué no decirlo, malos tratos. Maltratar también es ignorar, despreciar, gritar, insultar y amenazar.

En muchos de estos casos es posible que todo haya empezado con una sobrecarga de tareas y presión que nos ha llevado al límite de nuestras posibilidades. Las exigencias del entorno y las autoexigencias han hecho mella en nosotros. Si hablamos de *burnout* laboral, no hemos de olvidar que este síndrome también se da en las madres y los padres.

1. Cuando convivimos con niños sin límites que han crecido bajo la creencia de que se lo merecen todo por ser simplemente ellos, aquellos a los que se lo hemos dado todo y más, y cuya consecuencia no es otra que un comportamiento déspota y tirano. Niños y niñas que creen que solo tienen derechos y ninguna obligación y con tales pretensiones son quienes acaban maltratando a sus progenitores. Este es otro de los puntos sobre los que trato en este último capítulo y que requiere, sin duda alguna,

intervención experta para reconducir una situación grave y preocupante.

Madres y padres quemados

Empezamos este libro hablando sobre cómo habíamos llegado hasta aquí, de las presiones a las que estamos sometidas, sobre todo las madres, para ser perfectas y estar siempre dispuestas y estupendas para hacer cualquier cosa por nuestros hijos, siempre con una sonrisa en la boca, sin levantar la voz por ni para nada.

Vimos cómo se nos vendió una maternidad de color de rosa en la que todo debía fluir sin problema. La realidad es que la crianza es agotadora, cansada y muy demandante. Tanto es así que es posible que sientas que ya no puedes más, porque no tienes un segundo para ti ni siquiera para ir al baño sola. Sentir que hacer las cosas más básicas te representan un mundo. Así empiezas a enfadarte más a menudo de lo que debieras, a llorar por cualquier motivo, e incluso a alzar la voz más de lo que quisieras.

¿Te has sentido así en algún momento últimamente? ¿Te reconoces en alguna de estas frases? Si es así, quizás sufres lo que se conoce como el síndrome del cuidador quemado.

Síntomas comunes en papás y mamás agotados

Principalmente los síntomas que observamos en madres y padres agotados son:

- cansancio,
- irritabilidad,
- actitud indiferente y negativa,
- aislamiento social,
- pérdida de interés por las actividades favoritas,

- enfermedades frecuentes y dolor crónico,
- dificultades para concentrarse,
- cambios en los patrones del sueño,
- cambios en el apetito y en el peso,
- sentimientos de desesperación o impotencia,
- consumo inapropiado de alcohol o medicamentos.

En un momento determinado de la crianza de mis hijos, cuando eran más pequeños, acudí a la consulta de un traumatólogo por unas contracturas intensas y muy dolorosas situadas bajo la escápula izquierda. Una de sus preguntas fue la siguiente: «aparte de cuidar de tus niños, para ti… ¿qué haces?, ¿de cuánto tiempo dispones para hacer cosas para ti?» Los dolores musculares no son solo debidos a una mala postura al dormir o un golpe, sino que aparecen también por la acción de ese cortisol del que te hablaba al inicio de este capítulo y por la activación de nuestro sistema nervioso simpático que, ante el estrés o la amenaza, nos impele a adoptar una postura defensiva.[19]

En el momento en que hablé en mi blog sobre esta cuestión, mis hijos tenían cuatro años el mayor y veinte meses el pequeño, que además de nacer prematuro fue un niño de alta demanda.[20] Dejé mi profesión para dedicarme a su crianza y hacía apenas diez meses que había iniciado la aventura de Mamá Psicóloga Infantil. A pesar de sentirme muy contenta y orgullosa de todo lo que estaba haciendo, en muchos momentos también sentí presión, estrés y agotamiento. Un desgaste total y absoluto. Sin poner límites, sin recibir el apoyo o el tratamiento adecuado, el agotamiento en este tipo de casos puede impedir que las personas afectadas se puedan desenvolver en su día a día del modo como venían haciéndolo antes de llegar a este punto.

Si te estás viendo identificada te sugiero que, antes de que vaya a más, trates de salir de esta presión y bucle en el que te encuentras. Te puede ir muy bien:

- Pedir ayuda cuando la necesites a familiares, amigos y personas cercanas.

- Consultar con el médico o psicólogo siempre que sea necesario.
- Delegar los cuidados de tus hijos cuando haga falta. Que no te dé vergüenza ni apuro llamar a tu madre, a tu suegra o hermanos (si los tienes) para que te echen un cable, para que se queden con tus hijos durante un rato. Normalmente tus seres queridos estarán encantados de hacerlo.
- Llevar un estilo de vida saludable:
  - Trata de comer bien, de forma variada y equilibrada, y no olvides hidratarte bien. Ese dolor de cabeza que sientes puede ser debido a que no estás bebiendo suficiente agua.
  - Intenta hacer algo de ejercicio físico y procura seguir una rutina regular de sueño. Lo sé, es difícil dormir durante los primeros meses o años y mucho tener ese tiempo para ir al gimnasio o hacer ejercicio en casa, pero procúrate un hueco para andar cada día unos minutos, subir y bajar escaleras…
- Busca algo solo para ti como la fotografía, la música, la escritura, la costura, la cocina, el bricolaje… Cualquier tipo de actividades que te permitirán desconectar de tu rutina diaria como madre y te darán la oportunidad de tomar distancia y recuperar el aliento.
- Introduce pequeños rituales en tu día a día:
  - meditar,
  - escribir un diario,
  - tomarte una taza de té en un lugar sin ruidos,
  - leer un libro o
  - charlar cada día un rato con una amiga son

algunas buenas ideas.

- Respeta tus límites. Empieza a decir «no» a muchas de esas cosas que hasta ahora has dicho «sí».
- Ordena tus prioridades. Piensa en tus metas y en las de tu familia, y concédete un tiempo para descansar cada día.

Conviviendo con niños sin límites: dictadores, tiranos y emperadores

Esta es tela de otro telar. Una situación totalmente distinta a la anterior, pero que empieza como algo aparentemente sin importancia y que, poco a poco, se nos va de las manos. Empieza, por ejemplo, con un adulto que:

- Tiene dificultades en marcar y establecer esos tan necesarios límites y normas (por la razón que sea).
- Evita a sus hijos y a toda costa disgustos, frustraciones, complicaciones.
- Hace de todo y más por tener contenta, feliz y satisfecha a su criatura.
- Le riñe o le llama la atención con una sonrisa en la boca.
- Palia la falta de tiempo que pasa fuera de casa dándole todo lo que pide, regalándole en exceso.

En el capítulo 8 vimos de qué manera influye nuestro estilo educativo en el desarrollo psicológico y emocional de nuestros hijos. Tanto la permisividad excesiva, la sobreprotección, como el autoritarismo dificultan la adquisición de valores y habilidades personales, sociales y emocionales que permiten una convivencia armónica con uno mismo y con los demás.

Así, bajo el paraguas de la permisividad, la sobreprotección y el autoritarismo crecen niños y adolescentes con una serie de conductas

pertenecientes a lo que se conoce como «síndrome del emperador». Niños tiranos y dictadores que solo piensan en ellos mismos, emocionalmente frágiles, débiles e intolerantes a la negativa, con una pobre o nula capacidad empática que:

- desarrollan trastornos de conducta: desobedientes y desafiantes;
- chantajean a sus padres;
- son incapaces de tolerar su frustración, controlar su rebeldía y enfados;
- son caprichosos, impulsivos y explosivos;
- son egoístas, egocéntricos y manipuladores que desean ser siempre el centro de atención.

A pesar de que en algunos casos de trastornos graves de la conducta puede existir un factor genético, los pequeños dictadores no nacen, se hacen (Urra, 2015). La tiranía infantil refleja una educación (si así puede llamarse) familiar y también ambiental distorsionada (Urra, 2006), porque es cierto que la causa no está solo en los estilos educativos familiares, también se conjugan otros factores sociales como pueden ser:

- La pérdida de valores y de autoridad, en general, tanto en la escuela como en la familia. Cada vez observamos más niños y niñas que faltan el respeto a los mayores, a sus iguales, a sus padres, a sus maestros y profesores. Un respeto que en ocasiones no se tienen ni a sí mismos porque nadie se atreve o no sabemos cómo pararles los pies.
- Una sociedad cada vez más permisiva, materialista, consumista, egoísta, hedonista en la que se busca la gratificación inmediata y donde se valora más aquello que uno tiene y muestra que aquello que uno es y demuestra. Una sociedad en la que cada vez se valora menos el esfuerzo y en la que priman

mensajes como «si quieres, puedes», «persigue tus sueños» y cosas por el estilo.

- Un creciente abuso de las pantallas y redes sociales con la consecuente pérdida de referentes reales que ofrezcan patrones de comportamiento positivos.

Poco a poco, estos niños que empezaron:

- con algunas rabietas propias de la edad y a los que consolamos dándoles todo aquello que pedían,
- golpeando una puerta frustrados por cualquier cosa que contradecía su voluntad y que dejamos pasar sin más,
- pidiendo una cosa tras otra que no les negamos porque podíamos permitirnos comprárselas y no queríamos que les faltara de nada,

acaban exigiendo y usurpando una autoridad que no hemos sabido ejercer o imitando esos comportamientos rígidos y autoritarios con los que los hemos tratado. Se instaura este patrón de conducta dictatorial y tiránica de los niños emperador. La educación es la mejor vacuna contra los trastornos de conducta de los niños, pero en ocasiones necesitamos ayuda profesional especializada para tratar este problema. Profesionales que nos orientarán y asesorarán ofreciéndonos la oportunidad de cambiar algunas de sus conductas.

Del niño emperador al maltratador hay solo una fina línea que les separa.

Hijos maltratadores

Se habla poco de hijos maltratadores, o solo lo hacemos cuando salta una noticia terrible en prensa. Es un tema delicado con el que, como solemos hacer con cuestiones de este estilo (abusos sexuales, el maltrato infantil o el acoso escolar), buscamos correr un tupido velo por el malestar que nos genera solo el hecho de pensar en ello. Sin

embargo, esta estrategia no hace más que agravar los problemas ya que, en lugar de buscar soluciones, miramos hacia otro lado evitando la posible responsabilidad que tenemos en su aparición y mantenimiento (Tarrés, 2021).

Estos hijos maltratadores fueron niños y niñas que, en su infancia más tierna, se comportaban como auténticos emperadores, tiranos en miniatura a los que fuimos alimentando y dando ínfulas de poder y grandeza, incapaces de ponerles límites y normas. Poco a poco, y debido a diversos factores, como hemos visto en el apartado anterior, acaban convirtiéndose en niños, adolescentes y jóvenes que no dudan en recurrir a las mentiras, manipulaciones o chantajes emocionales para obtener cualquier cosa que en ese momento quieran o deseen. Cuando no consiguen obtener lo que desean, su baja tolerancia a la frustración provoca respuestas impulsivas y explosivas. Emociones intensas que los llevan a agredir física y verbalmente a quienes les han negado aquello que exigen. Otra de las características que definen a los niños maltratadores es que, tras estas conductas violentas, no muestran ningún arrepentimiento precisamente por la falta de empatía, carencia de valores y sentimientos de culpa (Tarrés, 2021).

Insisto, buscar ayuda profesional en estos casos es urgente y muy necesaria. Búscala cuanto antes porque este comportamiento se puede modificar, reeducar.

Recuerda

Buscar ayuda externa, individual o familiar, es la mejor opción cuando la convivencia con nuestros hijos se complica. Nos guste o no, hay ocasiones en las que las cosas se tuercen más de lo deseado, la comunicación falla y tenemos la sensación de que nos hemos quedado sin recursos o fuerza para encontrar soluciones a los problemas que estamos viviendo. Cuando esto ocurre, ya lleva tiempo instalada en nosotros una gran sensación de malestar que nos dificulta nuestro día a día dejándonos sin energía. Nos sentimos tristes, disgustadas, irritables o desganadas. Porque son varias las emociones y los pensamientos que se disparan ante los conflictos y discusiones que una difícil convivencia genera.

Es cierto que, cuando nos vemos inmersos en problemas familiares graves, muchas veces es difícil pensar qué hacer o saber cuándo acudir al psicólogo, pero también es cierto que si tomas esta decisión verás que hay muchas técnicas y terapias que pueden ayudarte.

Agradecimientos

A mis hijos, Marc y Pol, por toda la inspiración diaria que me ofrecen, por hacerme consciente de que la realidad es más compleja que lo que los libros nos cuentan y, de este modo, mantenerme con los pies en el suelo.

A mis compañeras de Grupo de Trabajo en Inteligencia Emocional del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya, en especial a la doctora Nathalie P. Lizzeretti por lo mucho que me ha nutrido a través de sus cursos y charlas. Y, sobre todo, a Dolors Canal por sus múltiples reflexiones y horas de conversaciones compartidas.

A mis padres, por darme las alas que me han permitido volar hasta donde he llegado, y a mi marido, por soportar las idas y venidas de ese mar revuelto de dudas en el que he navegado a lo largo de estos meses de escritura.

A ti, que me lees hoy y confías en mí, que reflexionas conmigo y me permites tomarte de la mano para acompañarte en este tramo del camino.

Y por último, al Universo, adonde tantas veces he acudido en busca de esas musas pidiendo ayuda, aliento e iluminación. Ese Universo lleno de palabras sin voz que me ha proporcionado ideas y la energía necesaria para dar dos o tres vueltas a un Sol que me cegaba. Gracias por estar ahí cada vez que lo he necesitado, por la paciencia, los desencuentros, las controversias y todos los debates que me han permitido aprender y crecer.

Notas

1.

Encuesta realizada por YouGov. **https://yougov.co.uk/topics/society/articles-reports/2020/03/02/one-10-parents-admit-having-favourite-child**

2.

Haim G. Ginott (1922-1973), profesor, psicólogo infantil y médico psicoterapeuta pionero en el trabajo con las familias. Precursor de las técnicas para hablar con los niños que todavía se utilizan en la actualidad. Su libro, *Entre padres e hijos* (1988), fue un éxito de ventas durante más de un año y sigue siendo muy popular hoy en día. Las autoras Adele Faber y Elaine Mazlish fueron miembros del grupo de ayuda para padres organizado por Haim Ginott y atestiguan que sus lecciones fueron la fuente de inspiración para sus libros.

3.

Vera Rabie-Azoory, psicóloga de Toronto y autora de *They Love You, They Love Me Not: The Truth About the Family Favourite and Sibling Rivalry*.

4.

Thomas, W. I. *The Child in America: Behavior Problems and Programs.* Knopf (Nueva York, 2018).

5.

Psicólogo, escritor estadounidense, director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania desde 2005 y pionero en el campo de la psicología positiva.

6.

Doctora en psicología, psicoterapeuta, directora de CIDE, autora de *Terapia basada en inteligencia emocional. Manual de tratamiento* (Editorial Milenio) y coordinadora del Grupo de Trabajo en Inteligencia Emocional del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya, al cual pertenezco.

7.

Recuerda que los gritos provienen de la rabia, las ganas de huir del miedo, y la necesidad de desaparecer, de la tristeza.

8.

Frase atribuida al Dr. Henry Jekyll, personaje creado por el novelista escocés Robert Stevenson (1850-1894).

9.

Las neuronas espejo son un grupo de células nerviosas que forman parte de nuestro cerebro. Este grupo neuronal se activa cuando estamos observando cómo otras personas

o animales realizan una acción, permitiéndonos no solo imitar comportamientos o conductas, sino también entender qué es lo que les está pasando a las personas que tenemos a nuestro alrededor. Fueron descubiertas por un equipo de la Universidad de Parma (Italia) en 1996 liderado por Giacomo Rizzolatti mientras estudiaban el cerebro de unos monos. Investigaciones posteriores descubrieron su existencia en humanos y su papel en distintas capacidades sensoriales y en el desarrollo del lenguaje y la comunicación.

10.

Aplicable a cualquier relación ya sea de amistad, amorosa o laboral.

11.

Real Academia Española, s.f., definición 1.

12.

Pastor Ruiz, Y. *et al. Psicología social de la comunicación. Aspectos básicos y aplicados*. Editorial Pirámide (Barcelona, 2020).

13.

Ocurre con cualquier otro ser humano, ya sea nuestra pareja, nuestros padres, nuestros amigos, clientes, jefes…

14.

Soler, J. y Conangla, M. *Ámame para que me pueda ir. Padres e hijos desde la ecología emocional*. Amat editorial (Barcelona, 2006).

15.

Brandt, A. *8 Claves para eliminar el comportamiento pasivo-agresivo*. Editorial Eleftheria (Barcelona, 2017).

16.

Por lo que he podido investigar, se identifican seis tipos de construcciones de telaraña: telarañas de orbes, enredadas, triangulares, lanudas, hojas de tela y redes de embudo.

17.

El cortisol se libera en las glándulas suprarrenales, ubicadas sobre los riñones. Otra glándula situada en el cerebro, llamada pituitaria, produce una hormona que indica a nuestras glándulas suprarrenales cuánto cortisol deben producir. Las principales funciones del cortisol, entre otras muchas, son: reducir la inflamación, regular los niveles de azúcar en sangre y controlar nuestra presión arterial. Es conocido sobre todo como la principal hormona del estrés ya que se pone en marcha ante situaciones que percibimos como difíciles o amenazantes.

18.

Rojas Estapé, M. *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Planeta (Barcelona, 2018).

19.

Rojas Estapé, M. *Cómo hacer que te pasen cosas buenas.* Editorial Planeta (Barcelona, 2018).

20.

Tener un hijo o hija de alta demanda exige mucho, desconcierta y trastoca cualquier experiencia anterior que hubieras podido tener. Tuve la oportunidad de hablar sobre

ello en este reportaje para el suplemento de *El País* Mamás & Papás y que te recomiendo leer si deseas saber un poco más sobre ellos: **https://elpais.com/mamas-papas/2021-01-05/ninos-y-ninas-de-alta-demanda-como-son-y-como-debemos-tratarlos.html**

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,
consulte con su librero habitual.
«*I cannot live without books*.»
«No puedo vivir sin libros.»
THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.

